يوم مع الحبيب ﷺ

د. حسان شمسي باشا
د. محمد علي البار

دار القلم
دمشق



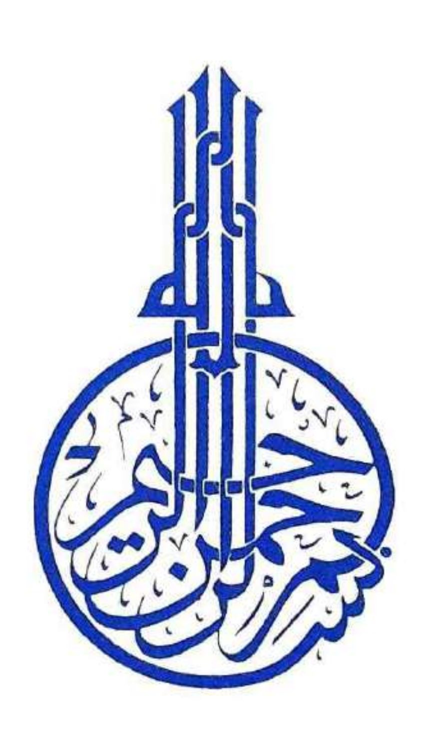
د. حسّان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب
زميل الكليات الملكية للأطباء في لندن وجلاسجو
وزميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

د. محمّد علي البار

استشاري أمراض باطنية
زميل الكليات الملكية للأطباء بلندن
مدير مركز أخلاقيات الطب
المركز الطبي الدولي ـ جدة




بسم الله الرحمن الرحيم



المقدّمة

• **ما من رجل في الكون سُـجِّلت كلُّ تصرفاتـه وأفعاله.. دقِّها وجلِّها.. في بيته وخارج بيته.. مثلما دُونت لرسول الله ﷺ..**

• **رافقنا الحبيب ﷺ في هذا الكتاب منذ استيقاظه في آخر الليل.. وحتى الليلة التالية..**

- ماذا يفعل عند استيقاظه.. وكيف يقضي نهاره وليله؟..

- صحبناه ﷺ في نومه ويقظته..

- في سواكه ووضوئه..

- في صلاته وأذكاره..

- في مشيه وأعماله..

- في تلاوته للقرآن وعبادته..

- في حركاته وسكناته..

- عشـنا مع الحبيب متبسّـمًا ضاحكًا.. كما عشـنا معه باكيًا خاشعًا لله ﷻ.



- رافقناه في وصاياه الصحية وإرشـاداته.. لنسـتقي من مشكاة الحبيب ﷺ ما ينفعنا في دنيانا وآخرتنا..

• **هَدَفْنا في هذا الكتاب إظهار هديه ﷺ في يومه وليله**.. لنستنَّ به في أعماله وأقواله.. **فتكون حياتنا على منهج النبوة في سلوكنا.. ودفاعًا عن الرسـول ﷺ.. إضافة إلى ما نجنيه مـن فوائد صحية باتباع هديه.**

- **ففي الليل**.. كان **لا يدع قيام الليل** في حضر ولا سفر، تعبُّدًا لله تعالى.. لذلك **كان ينـام أول الليل بعد صلاة العشـاء** إلَّا لضرورة توجبها مصلحة الأمة..

وكان إذا أَوى إلى فِراشِـه، وَضَعَ يدَه تحتَ خَدِّه، وقال: «**اللَّهمَّ قِني عَذابَكَ يومَ تَبعَثُ عِبادَكَ**»[1].

- **ثم يسـتيقظ إذا انتصف الليل أو قبل منتصفـه بقليل أو بعده بقليل**، فيقول: «**لا إلَهَ إلَّا أنتَ سبحانَك، اللَّهُمَّ إني أستغفرُك لذنبي، وأسـألُك أن ترحَمَنـي، اللَّهمَّ زِدنـي عِلْمًا، ولا تُزِغْ قلبـي بعدَ إذ هديتَني، وَهَبْ لي من لدُنكَ رَحمةً إنَّكَ أنتَ الوَهَّابُ**»[2].

ويمسح النوم عن وجهه.. وينظر إلى السماء..

ويقرأ الآيات العشر الأخيرة من سورة آل عمران.

---

(١) أخرجه النسائي في السنن الكبرى: ١٠٥٩٢، وابن ماجه: ٣٨٧٧، وأحمد: ٤٢٢٦ واللفظ له.

(٢) أخرجه أبو داود: ٥٠٦١، والنسائي في الكبرى: ٢١٦/٦، وابن حبان: ٢٤١/١٢ باختلاف يسير.



ثم يستاك.. فعن حُذيفةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قال: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَاهُ بالسواك»(١).

ويغسل يديه ثلاثًا..

ويستنشق ويستنثر بالماء ثلاثاً.. لحديث أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلاثَ مَرَّاتٍ**»(٢).

ويتوضأ ويصلّي ما كتب الله له..

ثم ينام وربما قام مرة أخرى وأعاد ذلك..

- **حتى إذا أذَّن المؤذنُ للفجر** خرج إلى الصلاة وهو يقول: «**اللَّهُمَّ اجْعَلْ في قَلْبِي نُورًا، وفي لِسَانِي نُورًا، وَاجْعَلْ في سَمْعِي نُورًا، وَاجْعَلْ في بَصَرِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِن خَلْفِي نُورًا، وَمِنْ أَمَامِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِن فَوْقِي نُورًا، وَمِنْ تَحْتِي نُورًا، اللَّهُمَّ أَعْطِنِي نُورًا**»(٣).

ويتوضأ.

ثمَّ يبقى في المسجد وفي مصلاه يذكر الله عَزَّ وَجَلَّ حتَّى طلوع الشمس..

وكان يجالس أصحابه ويتكلَّم ويبتسم معهم.. ويصلي سُنَّة الضحى.. فعن عائشة أمِّ المؤمنين: أنَّها قالت: «كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يُصَلِّي الضُّحَى أَرْبَعًا، وَيَزِيدُ مَا شَاءَ اللهُ»(٤).

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه مسلم.

(٤) رواه مسلم.



• **وكان الحبيب ﷺ يتفقَّد الناس في معاشـــهم وفي أســـواقهم.. ويفاجئهم في مجالسهم بالجلوس معهم.. يعود مريضهم.. ويستمع لحاجاتهم.. فكان ﷺ يقضـــي يومه ما بين دعـــوة وتذكير.. ونصح وجهاد.. وتشريع ومعاملة.. يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر..**

وكان يُكثر مـــن الذكر والدعاء.. ويطيل فـــي الصلاة.. ويتجنب اللغو.. فقد قـــال عبد الله بن أبي أوفـــى: «كَانَ رَسُـــولُ اللهِ ﷺ يُكْثِرُ الذِّكْرَ، وَيُقِلُّ اللَّغْوَ، وَيُطِيلُ الصَّلَاةَ، وَيُقَصِّـــرُ الْخُطْبَةَ، وَلَا يَأْنَفُ أَنْ يَمْشِيَ مَعَ الْأَرْمَلَةِ، وَالْمِسْكِينِ فَيَقْضِيَ لَهُ الْحَاجَةَ»[1].

كان يجلس لأصحابه كواحـــدٍ منهم.. يزيـــده التواضع جمالًا.. والوقار جلالًا..

يُعلِّمهم ويرشدهم.. يتفقد شؤونهم.. ويقضي حوائجهم..

يعود مريضهم.. ويواسي معوزهم..

ويدير مصالح الأمة.. يقابل الوفود.. ويتحدث ويخطب.. وينذر ويبشِّر..

ويتلو القرآن..

لا يحجبه عن أحدٍ حاجبٌ.. ولا يُعرِض يومًا عن سائل..

• **فإذا أوى إلى منزله جعل وقته ثلاثة أجزاء:**

جزءًا لله تعالى.. يتعبده بالنوافل والطاعات..

وجزءًا لأهله.. يدير أمورهم.. ويشاركهم فيما يعملون..

---

(١) صحيح النسائي: ١٤١٣.



وجزءًا لنفسـه.. وفيه جزء لخواص أصحابه.. يدخلون إليه على قدر فضلهم في الدين..

يدخل إليه ذوو الحاجات.. فيرشدهم إلى ما فيه خيرهم وصلاحهم..

ويعهد إليهم أن يرفعوا إليه حوائج الناس الذين لا يستطيعون الدخول إليه لكثرتهم وعدم سعة المكان.. ويقول: «**أَلَا لِيُبَلِّغِ الشَّاهِدُ مِنْكُمُ الغَائِبَ**»[1]..

• وكان الرسول ﷺ إذا أراد أصحابه في أمر، وأراد أن يجمع المسلمين لخَطْبٍ ما.. أمر المنادي أن ينادي بهم: **الصلاة جامعة**.. ثمَّ يكلِّمهم بعد ذلك عمَّا أراده منهم..

فإذا أراد أن يرسل مبعوثًا بعثه.. وإن أراد أن يخبرهم بتشريع ما أخبرهم به.. وإن أراد أن يجهِّز غزوة أخبرهم وأمرهم بتجهيزها.

• أمَّا **حياة الحبيب ﷺ في بيته الطاهر**.. فقد كان يقوم بعمل بيته.. وقد سُئلت عائشة أم المؤمنين عمَّا يفعله الرسول ﷺ في بيته، فقالت: «كَانَ بَشَرًا مِنَ الْبَشَرِ؛ يَفْلِي ثَوْبَهُ، وَيَحْلُبُ شَاتَهُ، وَيَخْدُمُ نَفْسَهُ»[2]..

فكان يعمل ما يعمله الرجال في بيوتهم في خدمة أهله.. فإذا قرب موعد الصلاة ترك كلَّ شيء وذهب إلى الصلاة ليصلي بالناس.. ثمّ جلس إلى الناس وأصحابه يحدثهم ويعلمهم ويقوم بوعظهم.. يستمع إلى مشاكلهم وشكواهم ويصلح ذات بينهم..

ثمّ بعد ذلك يعود إلى بيته وزوجه..

---

(١) رواه البخاري.

(٢) السلسلة الصحيحة: ٦٧١.



ـ وإذا جاء الليل صلى صلاة العشاء بالمسلمين.. ثمَّ جلس مع كبار الصحابة رضوان الله عليهم.. وبعد ذلك يذهب إلى أهله ويجلس معهم.. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَسْمُرُ عِنْدَ أَبِي بَكْرٍ اللَّيْلَةَ كَذَلِكَ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ الْمُسْلِمِينَ، وَأَنَا مَعَهُ»[1].

ـ **وكان الحبيب** عليه الصلاة والسلام **جميل العِشْرة..** حيث قال ابن كثير رحمه الله: «كان من أخلاقه ﷺ: أنَّه جميل العِشْرَة، دائم البِشْرِ، ويداعب أهله، ويَتَلَطَّفُ بهم».. وكان كلَّ ليلة يجتمع مع نسائه في البيت الذي سيبيت فيه، ويتحدَّث معهنَّ.

ـ **وكان** عليه الصلاة والسلام **ينام أوَّل الليل.. ثمَّ يقوم ليصلي قيام الليل** حتى يسمع صوت بلال يؤذِّن فيصلي ركعتين.. **ثمَّ يخرج للمسجد لصلاة الفجر** وهو يذكر الله في أذكار الصباح..

• **لم تكن حياة الحبيب ﷺ روتينًا مملًّا.. ولا نمطًا رتيبًا.. بل كانت عملًا مباركًا.. وهديًا قاصدًا..** فالله تعالى يقول: ﴿ قُلۡ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحۡيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴾ [الأنعام: ١٦٢]..

فكان الرسول ﷺ مثلًا حيًّا.. وتأويلًا واقعيًّا لأوامر الله عز وجل.. ولقرآنه الكريم.. سُئِلَتْ عَائِشَةُ عَنْ خُلُقِ رَسُولِ اللهِ ﷺ، فَقَالَتْ: «كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ»[2].

---

(١) أخرجه الترمذي: ١٦٩، وأحمد: ١٧٨ واللفظ له.. وإسناده صحيح.

(٢) رواه مسلم.

وفي كل حركاته وسـكناته.. كان هديًا مبـاركًا.. وقدوة مثلى.. يُحتذى بها لحياة ملؤها الإيمان والسعادة.. والصحة والهناء.. فهنيئًا لمن اهتدى بهداه.. وهنيئًا لمن استنَّ بسنته.. والله تعالى يقول: ﴿وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُوا۟﴾ [الحشر: ٧]..

ذلك نظامـه وتوزيع وقته.. بين حق الله وحـق أمته.. وحق أهله وحق نفسه.. في ليله ونهاره.. في بيته وخارج بيته.

• ولا تفوتنا الإشـادة بجهود كل الباحثين فـي موضوع الطب النبوي بشقيه الوقائي والعلاجي في مختلف الأمصار.. فجزاهم الله كل خير..

• ولا ننسى **في الختام** أن نشكر كل من أسـهم في إخراج هذا الكتاب إلى حيز الوجود.. كما نشكر الأسـتاذ الدكتور وليد حسن رئيس قسـم القلب في المركز الطبي الدولي (سـابقًا)، الذي تكرَّم بالمشاركة في فصل فوائد الصلاة الصحية للقلب والدورة الدموية.. فجزاه الله عنا كل خير..

• نسـأل الله تعالى حُسْـنَ القبول.. وخير جزاء لكاتِبَيْه وناشره وقارئيه.. **وآخر دعوانا أن الحمد لله ربِّ العالمين.**

د. حسان شمسي باشا

د. محمد علي البار



مدخل وتمهيد

وقايتك في هدي الحبيب ﷺ



• في رحلتنا الصحية مع الحبيب ﷺ:

ـ يقول ﷺ: «**نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فيهما كثيرٌ مِنَ الناس: الصِّحَّةُ، والفَرَاغُ**»[١].

أي: لا يَعرِف قَدْرَهما ولا ينتفع بهما كثيرٌ من النَّاس..

والفراغ: خُلُوُّ الإنسانِ من همومِ الحياة..

ـ ويقول ﷺ: «**مَن أصبَحَ مُعَافًى في جَسَدِهِ، آمنًا في سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فكأنما حِيزَتْ لَهُ الدُّنيا**»[٢].

ـ ويقول أيضًا: «**أَوَّلُ ما يُسْأَلُ عنه العَبْدُ يومَ القيامَةِ مِنَ النَّعِيم: أن يُقال له: أَلَمْ نُصِحَّ لَكَ جِسْمَكَ، ونُرَوِّكَ مِنَ الماءِ البارد؟!**»[٣].

ـ وقال النبي ﷺ للعباس: «**يا عبَّاسُ، يا عمَّ رسولِ اللهِ، سلِ اللهَ العافيةَ في الدُّنيا والآخرةِ**»[٤].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه الترمذي.

(٣) تخريج زاد المعاد، وإسناده صحيح.

(٤) صحيح الترمذي: ٣٥١٤.



ـ وقال ﷺ: «**سَلُوا اللهَ اليقينَ والمُعافاةَ، فما أُوتِيَ أحدٌ بعْدَ اليَقينِ خَيرًا مِن العافيةِ**»[١].

فجمع بيـن عافيتي الدِّيـنِ والدنيا.. ولا يَتِمُّ صـلاح العبد في الدارين إلَّا باليقين والعافية.. فاليقين يدفـع عنه عقوبات الآخرة.. والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه[٢].

• هدى الحبيب ﷺ في قواعد الوقاية بساطة في التكليف ويُسْر في التنفيذ:

والأمر المدهش في قواعد الوقاية في هدي الحبيب ﷺ: **بساطتها في التكليف.. ويُسْـرها في التنفيذ**.. فلا هي تستلزم كلفة مالية تثقل الكاهل.. ولا جهدًا مرهقًا.. ولا وقتًا يُشغل عن العمل والإنتاج..

فكم هو المال والوقت اللازمين لإجراء السواك والوضوء؟.. أو طهارة البدن والثوب؟..

وكم هو الجهد المبـذول لتجنب الملاعن الثـلاث؟.. أو عدم الوقوع في الزنى والشذوذ؟..

وهي لا تحتاج إلى مراسيم خاصة.. أو إجراءات معقدة..

ويكفي أن يلاحظهـا الطفل الصغير في والديـه.. ليعتادها عادة تنتهي ـ بعد مدة ـ إلى عبادةٍ يُبتَغى بها وجه الله تعالى..

---

(١) تخريج زاد المعاد، وإسناده صحيح.

(٢) من كتاب: الطب النبوي، للإمام ابن القيم.





ـ السواك:

روت عائشة رضي الله عنها: «أنَّ النَّبيَّ ﷺ كانَ يوضعُ لَه وَضوءُه وسواكُه، فإذا قامَ منَ اللَّيلِ تخلَّى ثمَّ استاكَ»[1].

وأوصى الحبيب ﷺ **بالسواك في أحاديث عديدة**.. فقال ﷺ: «**لولا أن أشق على أمتي لأمرتُهم بالسواك عند كل صلاة**»[2].

وتأتي الأبحاث الحديثة المنشورة في عام (٢٠٢٠م) لتؤكد أن السواك يقي من تسوُّس وقلح الأسنان.. ويقوي اللثة ويبيض الأسنان.. ويحافظ على سلامة جوف الفم.

ـ غسل اليدين:

ورأينا في وباء كورونا كيف شددت المنظمات الصحية العالمية جمعاء على «غسل اليدين» كأحد الإجراءات الوقائية الأساسية للحد من انتشار وباء (كوفيد ١٩).. ويقول بحث نشر في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م) في مجلة (World Dev) أن دور غسل اليدين في الوقاية من الأمراض المُعْدِية قد عُرف منذ أكثر من قرن من الزمن.. ومع ذلك فإن هذا الدور قد أُهمل إهمالًا شديدًا كوسيلة صحية واقية من الأمراض المعدية.. إلى أن تأتي مواسم الأوبئة ليتنبَّه إليها الناس من جديد.. إلَّا أن **الأحاديث النبوية قد أكدت على غسل اليدين قبل** الطعام وبعده وغيره من المواطن قبل أكثر من أربعة عشر قرنًا..

---

(١) صحيح أبي داود: ٥٦.

(٢) رواه الشيخان.



ـ اتقوا الملاعن الثلاثة:

وذكرت الأحاديث الشريفة **أهمية عدم التبرُّز في المياه أو في التربة أو تحت ظل الأشجار..**

فقال الحبيب ﷺ: «**اتَّقوا الملاعنَ الثَّلاثَ**» قيل: ما الملاعنُ الثَّلاثُ يا رسولَ اللهِ؟ قال: «**أن يقعُدَ أحدُكُم في ظِلٍّ يُسْتَظَلُّ بهِ، أو في طَريقٍ، أو في نَقعِ ماءٍ**»[1].

ويعدُّ التلوث بمياه المجاري (الصرف الصحي) أو التغوط المباشر بالقرب من المياه وتحت ظل الأشجار ـ والتي منعها الرسول ﷺ ـ أهم مصدر لتلوث الماء.. فالتبول والتبرز في موارد المياه وتحت ظل الأشجار والطرقات يؤدي الى العديد من الأمراض الطفيلية والجرثومية.. **ولو اتبع العالَم توصيات الحبيب المصطفى ﷺ لأُنقِذت عشرات الملايين من الناس من الإصابة بهذه الأمراض..**

ـ في الطعام والشراب:

١ ـ وما أشد حاجتنا الى اتباع **هديه** ﷺ **في الطعام والشراب..** فقد خالفنا هذا المنهج النبوي الكريم السليم.. وأخذنا نأكل كما يأكل الذين لا يعقلون.. الذين يتَّبعون ما تدعوهم إليه شركات الأغذية الغربية.. ومطاعمها المليئة بالسموم..

---

(١) صحيح الترغيب: ١٤٧.



ونحن نعلم جليًا الآن أن الغذاء غير الصحي هو من أهم أسباب الأمراض المنتشرة في العالم اليوم.. وترجع السمنة وأمراضها.. والسكر ومضاعفاته في كثير من الأحيان.. إلى هذا السلوك الانساني الخاطئ.. **ولو اتبعنا هدي الحبيب ﷺ في الطعام والشراب لاستطعنا أن نقضي على الكثير من هذه الأمراض الناتجة عن هذا السلوك الخاطئ** في الطعام والشراب.. ولكسبنا في ذلك حياة صحية هانئة مع ثبوت الأجر والثواب.

٢ ـ **والعجيب أن الحبيب ! لم يرضَ أن يتناول (النقيَّ)**.. وهو الخبز المصنوع من الطحين المنخول.. وقد أشارت العديد من الدراسات ومنها ما نشر في شهر مارس (٢٠٢٠م) إلى الدور الفعال للألياف في معالجة الإمساك وتشنج القولون، وفي تخفيض الوزن[1]..

٣ ـ **وكان الرسول ﷺ يحب اللبن**.. فكان من ألذِّ الأشربة إليه.. **واختصَّه بدعاء خاص**.. فقد كان يقول لأصحابه: «**إذا أكل أحدُكم طعامًا فلْيَقُلْ: اللهمَّ بارِكْ لنا فيه، وأَطعِمْنا خيرًا منه، وإذا سُقِيَ لبنًا فليقلْ: اللهمَّ بارِكْ لنا فيه، وزِدْنا منه؛ فإنه ليس شيءٌ يُجزئُ من الطعامِ والشرابِ إلَّا اللبنَ**»[2].

وأشارت دراسة حديثة نشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م): أن تناول

---

(١) McRae MP. Effectiveness of Fiber Supplementation for Constipation, Weight Loss, and Supporting Gastrointestinal Function: A Narrative Review of Meta-Analyses. J Chiropr Med. 2020 Mar; 19 (1): 58-64.

(٢) صحيح أبي داود: ٣٧٣٠.



اللبــن الرائب يمكن أن يســاعد في علاج مرض الســكر من النوع الثاني، ويخفف من أعراض القولون العصبي[1].

٤ - ويوصي الحبيب ﷺ بتناول سبع تمرات في الصباح.. وتأتي الدراسات العلمية الحديثة لتشير إلى احتواء تلك التمور على كمية عالية من مضادات الأكســدة.. ويمكن أن تلعب دورًا في الوقاية من السرطان[2]، كما أكدت دراسة تحليلية حديثة نشرت في شهر إبريل (٢٠٢٠م): أن تناول التمر ينقص من مدة المخاض (Labor)[3].

- النشاط البدني:

وهديه ﷺ **في نشــاطه البدني** هو خير الهــدي، فلا إفراط فيه ولا تفريط.

ولا شك أن اتباع هدي الرســول ﷺ وتعاليمه.. يمكن أن يقلل من حدوث **مرض شرايين القلب**.. فهناك تزايد مريع في حدوث هذا المرض في بلادنا العربية وخاصة عند الشــباب.. ففي دراسة نشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م) وأجريت على (١٥٦٢) مريضًا من دول الخليج دخلوا المستشــفى بجلطة في القلب.. تبين أن (٢٦٪) منهم كانوا من الشباب، و (٥٠٪) منهم كانوا مدخنين، و (٣٨٪) كانوا بدينين[4].

---

(١) Antioxidants 2020, 9, 1194.

(٢) Sci Total Environ. 2020 Dec 15; 748: 141234.

(٣) BMC Pregnancy Childbirth. 2020 Apr 14; 20 (1): 210.

(٤) Alfaddagh A, Khraishah H, Rashed W, Sharma G, Blumenthal RS, Zubaid M. Clinical characteristics and outcomes of young adults with first myocardial infarction: Results from Gulf COAST. Int J Cardiol Heart Vasc. 2020 Nov 30; 31: 100680.



ـ لا تغضب:

وقبــل أن يتوصَّل العلم إلــى أن **الغاضبين أكثــر عرضة لجلطة القلب** وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.. نجد الرسول ﷺ يأمر بعدم الغضب ويقول: «**إذا غضب أحدكم وهــو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلَّا فليضطجع**»(١)..

وهنا أثبت العلــم أن تغيير وضعية الإنســان مــن الوقوف إلى الاضطجاع.. يخفف مســتوى إفــراز هرموني الأدرينالــين، والنور أدرينالين، فتخف حدة الغضب.

ـ القيلولة:

وإذا كانت قوانين العمل المعمول بها في بعض الدول المتحضِّرة اليوم تُلــزم أصحاب العمل والعمــال بالراحــة الإجبارية في وقت الظهيرة.. فقد **سبق الأمر النبوي بالقيلولة** في قوله ﷺ: «**قيلوا.. فإن الشياطين لا تقيل**»(٢).

وقد أكد الأطباء على أهمية القيلولة.. ورأوا أن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز.. وتفســح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحًا.. فقد أكدت دراسة نشرت في شهر سبتمبر (٢٠٢٠م): أن النوم لفترة قصيرة بعد الظهر يحسِّن الذاكرة والتعلم والأداء الوظيفي(٣).

---

(١) رواه الشيخان.

(٢) صحيح الجامع: ٤٤٣١.

(٣) Ong JL, Lau TY, Lee XK, van Rijn E, Chee MWL. A daytime nap restores hippocampal function and improves declarative learning. Sleep. 2020 Sep 14; 43 (9): zsaa058.



ـ النوم في الظلام:

وحينما توصَّـــل الباحثون إلى أن **النوم في الظلام** ينشِّـــط جهاز المناعة.. وجدوا رسول الله ﷺ قد سبقهم بهديه بالنوم في الظلام في قوله: «**أغلقوا الأبواب بالليل، وأطفئوا الســـرج، وأوكئوا الأســـقية، وخمِّروا الطعام والشراب ولو أن تعرضوا عليه بِعُود..**»[١].

ولعل قائـــلًا يقول: لماذا إطفـــاء المصابيح بالليـــل.. وليس في مصابيحنا الآن نارٌ ولا فتيلة؟.

فنجد الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى مخاطر التعرض للأضواء أثناء الليل.. ففي بحث نشـــر في شهر ديسمبر (٢٠٢٠م): أكد الباحثون أن التعرض للضوء أثنـــاء الليـــل (Artificial Light at Night) (ALAN) يزيد من حدوث عـــدد من الأمراض، ومنها: الأمراض الاســـتقلابية، والاضطرابات النفسية، إضافة إلى السرطان[٢].

ومـــن الغريب أن دول العالم الإســـلامي وحتـــى لحظتنا هذه.. ما تزال تسرف في استخدام الإضاءة ليلًا بالرغم من التحذير النبوي الصريح: «**أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ**»[٣].

• **تلك هي آداب نبوية صنَّفها الأطبـــاء ضمن «الطب الوقائي».. وأشـــار إليها الرســـول ﷺ في حياته اليومية.. قبل أن يتبين للعلماء كشف ما تحتوي عليه من أسرار طبية تتعلق بصحة الإنسان.**

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم.

(٢) Walker WH 2nd, Bumgarner JR, Walton JC, Liu JA, Meléndez-Fernández OH, Nelson RJ, DeVries AC. Light Pollution and Cancer. Int J Mol Sci. 2020 Dec 8; 21 (24): 9360.

(٣) أخرجه البخاري.

الفصل الأول

مع الحبيب ﷺ في استيقاظه وبكوره

- ماذا يفعل الحبيب ﷺ عندما يستيقظ من النوم؟.
- سواك الحبيب ﷺ.
- غسل اليدين مع الحبيب ﷺ.
- استخدام اليمين واليسار في هدي الحبيب ﷺ.
- الاستنشاق والاستنثار عند قيام الحبيب ﷺ من النوم.
- التبكير مع الحبيب ﷺ.
- مع الحبيب ﷺ في الغُدُوِّ والآصال.

* * *







ماذا يفعل الحبيب ﷺ عندما يستيقظ من النوم؟

• عن عبد الله بن عباس: أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ مَيْمُونَةَ زَوْجِ النبيِّ ﷺ - وهيَ خَالَتُهُ - قالَ: «فَاضْطَجَعْتُ في عَرْضِ الوِسَـادَةِ، واضْطَجَعَ رَسولُ اللهِ ﷺ وأَهْلُهُ في طُولِهَا، فَنَامَ رَسولُ اللهِ ﷺ حتَّى انْتَصَفَ اللَّيْلُ - أوْ قَبْلَهُ بقَلِيلٍ، أوْ بَعْدَهُ بقَلِيلٍ - ثُمَّ اسْتَيْقَظَ رَسـولُ اللهِ ﷺ فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عن وجْهِهِ بيَدَيْهِ، ثُمَّ قَرَأَ العَشْرَ الآيَاتِ الخَوَاتِمَ مِن سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ، ثُمَّ قَامَ إلى شَنٍّ مُعَلَّقَةٍ فَتَوَضَّأَ منها، فأحْسَنَ وُضُوءَهُ، ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي، فَصَنَعْتُ مِثْلَ ما صَنَعَ، ثُمَّ ذَهَبْتُ فَقُمْتُ إلى جَنْبِهِ، فَوَضَعَ رَسولُ اللهِ ﷺ يَدَهُ اليُمْنَى علَى رَأْسِي، وأَخَذَ بأُذُنِي بيَدِهِ اليُمْنَى يَفْتِلُهَا، فَصَلَّى رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُـمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ أوْتَـرَ، ثُمَّ اضْطَجَعَ حتَّى جَاءَهُ المُؤَذِّنُ، فَقَامَ فَصَلَّى رَكْعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ ثُمَّ خَرَجَ فَصَلَّى الصُّبْحَ»(١).

• **فعند اســتيقاظه من النوم كان الحبيــب ﷺ يقوم بعدد من الأمور، منها:**

١ ـ **مسح أثر النوم عن الوجه باليد:** ونصَّ على استحبابه النووي وابن حجر، لحديث الرسول عليه الصلاة والسلام: «فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عن وجْهِهِ بيَدَيْهِ»(٢).

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.



٢ ـ **الدعاء**: وهو: الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور. لِمَا رواه البخاري: كانَ النبيُّ ﷺ إذا أخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قالَ: «**اللَّهُمَّ باسْمِكَ أمُوتُ وأَحْيا**»، فإذا اسْتَيْقَظَ قالَ: «**الحَمْدُ لِلهِ الذي أحْيانا بَعْدَما أماتَنا وإلَيْهِ النُّشُورُ**».

٣ ـ **ويقرأ الرسول ﷺ قوله تعالى**: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ۝ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ...﴾ [آل عمران: ١٩٠ ـ ٢٠٠].

٤ ـ **السواك**: كانَ النبيُّ ﷺ إذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، يَشُوصُ فَاهُ بالسِّوَاكِ[1].

٥ ـ **غسل اليدين ثلاثًا**: قال عليه الصلاة والسلام: «**إذا اسْتَيْقَظَ أحَدُكُمْ مِن نَوْمِهِ، فلا يَغْمِسْ يَدَهُ في الإناءِ حتَّى يَغْسِلَها ثَلاثًا؛ فإنَّه لا يَدْرِي أيْنَ باتَتْ يَدُهُ**»[2].

٦ ـ **الاستنثار** (طرد الماء من الأنف بعد استنشاقه): فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «**إذا اسْتَيْقَظَ ـ أُراهُ: أحَدُكُمْ ـ مِن مَنامِهِ فَتَوَضَّأَ، فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلاثًا، فإنَّ الشَّيْطانَ يَبِيتُ علَى خَيْشُومِهِ**»[3].

٧ ـ **قضاء الحاجة والاستنجاء.**

٨ ـ **الوضوء والاغتسال.**

٩ ـ **الصلاة.**

---

(١) متفق عليه.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه البخاري.





سواك الحبيب ﷺ

• روت عائشة رضي الله عنها: «أنَّ النَّبيَّ ﷺ كانَ يُوضَعُ لَه وَضوءُه وسِواكُه، **فإذا قامَ منَ اللَّيلِ تخلَّى ثمَّ استاكَ**»[(١)].

وكان حريصًا على هذه السُّنَّة حتى عند وفاته.. فقد ثبت: أنه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن أبي بكر.. ففي حديث عائشة رضي الله عنها، قالت: «مات رسولُ اللهِ ﷺ في بيتي، وفي يومي، وبَيْنَ سَحْري ونَحْري، فدخَل عبدُ الرَّحمنِ بنُ أبي بكرٍ ومعه سواكٌ رَطْبٌ، فنظَر إليه ﷺ، فظنَنْتُ أنَّ له فيه حاجةً، فأخَذْتُه فلقَطْتُه ومضَغْتُه وطيَّبْتُه، ثمَّ دفَعْتُه إليه، فاستَنَّ كأحسَنِ ما رأَيْتُه مُستَنًّا قطُّ، ثمَّ ذهَب يرفَعُه إليَّ، فسقَط مِن يدِه، فأخَذْتُ أدعو بدعاءٍ كان يدعو به ﷺ إذا مرِض، فلَمْ يَدْعُ به في مرضِه ذلك، فرفَع بصرَه إلى السَّماءِ فقال: «**الرَّفيقَ الأعلى، الرَّفيقَ الأعلى**» ففاضت نفسُه ﷺ، الحمدُ للهِ الَّذي جمَع بَيْنَ ريقي وريقِه في آخِرِ يومٍ لَهُ مِن الدُّنيا»[(٢)].

• وورد في السواك ـ كما يقول الأمير الصنعاني في كتابه «سبل السلام شرح بلوغ المرام من أدلة الأحكام» ـ أكثر من مئة حديث..

---

(١) صحيح أبي داود: ٥٦.

(٢) صحيح ابن حبان: ٧١١٦.



ـ **وهو سُنَّة مؤكدة**: لقوله ﷺ: «**لولا أن أشق على أمتي، لأمرتُهم بالسواك عند كل وضوء**»، وفي رواية: «**عند كل صلاة**»[(١)]..

والمرأة والرجل في ذلك سواء.

ـ **وقال** ﷺ: «**السِّواكُ مَطهرَةٌ للفَمِ، مَرضاةٌ للربِّ**»[(٢)].

ـ وعن ابن عباس رضي الله عنهما: أن النبي ﷺ قال: «**في السواك عشر خصال: يُطيِّب الفم، ويشدُّ اللِّثة، ويُذهب البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر** (مرض محيط السن)، **ويُصلح المعدة، ويُوافق السُّنَّة، ويُفرح الملائكة، ويُرضي الرب، ويزيد في الحسنات**»[(٣)].

• **والسواك**: هو الاستياك بكل شيء خشن يصلح لإزالة بقايا الطعام والرائحة المتغيرة من الفم.. والصفرة التي تعلو الأسنان.. والقلح الذي يتراكم عليها.. ولذا فإن ما يعتقده كثير من الناس من أن السواك أو المسواك مقصور على عود الأراك فَهْمٌ خاطئ.. بل إن أعواد الزيتون وجريد النخل والأسحل والسعد والأشنان.. وكل شجر يصلح لذلك مثل شجرة النيم ونبات البشام والميقاكا في الحبشة.. وأنواع الطلح والأكاشيا في إفريقية والهند وغيرها، ويدخل في ذلك فرشاة الأسنان.. كلها داخلة في تعريف السواك.. بشرط: ألَّا يكون ذلك الشجر فيه مواد ضارة أو سامة.

---

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) صحيح الجامع: ٣٦٩٥.

(٣) رواه الطبراني في الأوسط، والبيهقي في شُعب الايمان، ورواه ابن خزيمة، وأبو نعيم في أخبار أصبهان بإسناد صحيح. ورواه الإمام أحمد في مسنده، وأبو يعلى والنسائي وابن حبان. ذكره الكحال ابن طرخان في كتابه «الأحكام النبوية في الصناعة الطبية».



- **أوقات استحباب السواك:**

١ ـ عند الاستيقاظ من النوم.

٢ ـ عند الوضوء.

٣ ـ عند الصلاة.

٤ ـ عند قراءة القرآن.

٥ ـ عند الدخول للمنزل.

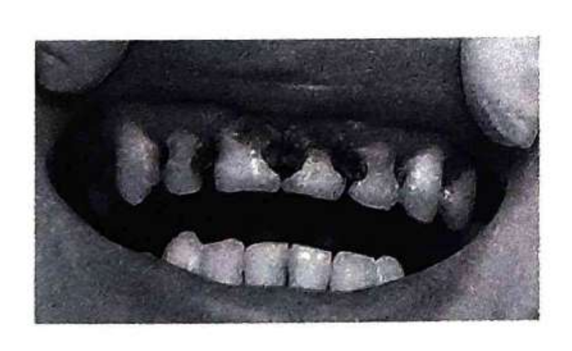
٦ ـ عند الصمت، وعند الكلام الكثير.

٧ ـ عند إرادة النوم.

٨ ـ عند تغير رائحة الفم.. سواء كان التغيُّر بأكْلِ ما لَهُ رائحةٌ كريهة.. أو بسبب طول الجوع أو العطش، أو غير ذلك..

- **نخر الأسنان (تسوس الأسنان: Dental Caries):**





يشكِّل تسوس الأسنان إحدى المشاكل الصحية الأكثر انتشارًا في مختلف أنحاء العالم، وهو منتشر بالدرجة الأولى بين الأطفال والمراهقين.. إلَّا أن كل إنسان قد يُصاب بتسوس الأسنان.

وتسوس الأسنان: تلفٌ يبدأ في سطح الأسنان أو المينا.. ويمكن أن يؤدي إلى حدوث تجاويف أو ثقوب في الأسنان.



فعندما تحصل البكتيريا المسببة للتسوس على السكريات والنشويات من الأطعمة والمشروبات.. فإنها تشكل حمضًا.. ويمكن أن يهاجم هذا الحمض مينا الأسنان، ما يؤدي إلى فقدان المعادن فيها..

وإذا لم يتم علاج تسوس الأسنان فإن الثقوب قد تكبر وتتسع.. ما يسبب آلامًا شديدة والتهابات.. بل وحتى فقدان الأسنان ومضاعفات أخرى..

وينجم تسوس الأسنان عن مجموعة من العوامل.. بما في ذلك بكتيريا الفم.. وتناول الوجبات السريعة بشكل متكرر.. واحتساء المشروبات السكرية.. وأكل الحلويات.. وعدم تنظيف الأسنان جيدًا..

ولا تؤثر صحة الفم السيئة على الابتسامة فحسب.. بل يمكن أن تؤدي إلى فقدان الأسنان وأمراض اللثة وغيرها.. ووجد الباحثون أن الالتهاب الناجم عن أمراض اللثة يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

ومنذ أن تم إدخال السكر (المصفَّى)، والدقيق الأبيض (النقيِّ)، إلى أوربة بكميات كبيرة في القرن السادس عشر.. شهدت أوربة زيادة مستمرة ومضطردة في نخر الأسنان حتى عام (١٩٧٠م).

إلّا أنه ومنذ أن تنبَّهت السلطات الصحية والجماهير لمخاطر الحلويات والسكر.. بدأ لأول مرة منذ أربعمئة عام.. انحسارُ موجة



نخر الأسـنان في الدول المتقدمـة.. وذلك نتيجة انتشـار الوعي، واستخدام الفلورين في الماء كعلاج وقائي.. والإقلال بشكل ملفت من الحلويات وخاصة الشوكولا والسكر.. وزيادة استخدام الألياف، مثل: الخضـراوات الطازجة، والفواكه، والسَّـلَطة الخضراء (الخيار والخس والجزر والطماطم... إلخ).

ومع هذا فإن نخر الأسنان لا يزال يشـكل تهديدًا خطيرًا للأسنان من سن الطفولة الى سن الكهولة.. ففي بحث نُشر عام (٢٠١٧م) وجد الباحثون أن نخر الأسنان يحدث عند (٥٤٪) من الأطفال في الثانية عشرةَ من العمر، و(٧٥٪) من الذين يبلغون (١٥) سنة من العمر في دول الخليج..[1].

إن تسوس الأسنان من أكثر الأمراض انتشارًا في بلادنا العربية، وبلغت نسـبته (٨٠٪) في البالغين في بعض البلدان.. وتتباين نسبة الإصابة بالمرض حسب: شدة المرض، والمنطقة الجغرافية، والفئة العمرية، والجنس..

وقد أوضحت الإحصائيات أن أقل الشعوب تعرضًا لنخر الأسنان هي الشعوب البدائية التي لا تعرف السكاكر والحلويات والشوكولا.. والتي يتكون طعامها من مواد أولية بسـيطة.. وكلما كان الطعام فيه نوع من الخشـونة وعدم الترف.. كان ذلك أدعـى للمحافظة على صحة الأسنان وصحة الإنسان بأكمله.

---

(١) Alayyan W, Al Halabi M, Hussein I, Khamis A, Kowash M. A Systematic Review and Meta-analysis of School Children's Caries Studies in Gulf Cooperation Council States. J Int Soc Prev Community Dent. 2017 Sep-Oct; 7 (5): 234-241.

ومن المؤسـف أن دخول عوامل الحضـارة (الزائفة) إلى دول العالم الثالث أدت إلى استخدام نمط الحياة الغربي.. ما أدى إلى انتشار نخر الأسنان، وانتشـار أمراض أخرى كثيرة، مثل: الأمراض الجنسية، والإيدز.. وانتشار مآسيها.

ويُعَدُّ السكر المستخرج من قصب السكر ومن البنجر (الشمندر) هو المسؤول الأول عن الزيادة الكبيرة في نخر الأسنان في مختلف أرجاء العالم، حتى إن العلماء لقَّبوه بـ «رئيس العصابة» المسـؤولة عن انتشار نخر الأسنان.

وقـد أثبتت الأبحـاث: أن كل السـكريات ـ خاصـة فيما بين الوجبات ـ هي العامل الأهم في حدوث نخر الأسنان.. كما تبين أن بقاء المواد السكرية في الفم وخاصة تلك التي فيها خاصية اللصوق تؤدي إلى حدوث النخر بصورة شديدة.

• كيفية الوقاية من نخر الأسنان:

١ ـ اتباع سـنن الهدى، والاقتداء بالحبيب الأعظم صلوات ربي وسلامه عليه.

٢ ـ الإقلال من السـكريات والحلويات والشوكولا، واستبدالها بالفواكة الطبيعية، وتعويد الأطفال على ذلك.

٣ ـ وضع الفلورين في مياه الشرب بنسبة واحد لكل مليون، مع الانتباه لخطر الزيادة.. فهناك مناطق مياهها مرتفعة الفلورين بصورة طبيعية.. كما يستخدم الفلورايد في معاجين الأسنان.



٤ ـ معالجة النخر عند بداية تكونه.. وإزالة القلح إن تكوَّن.. ومعالجة التهابات الفم..

٥ ـ الكشف الدوري لأطفال المدارس، ومعالجة نخر الأسنان، وتوعيتهم بالبعد عن الحلويات والسكريات، واستخدام (**السواك**) بانتظام.

• أمراض اللِّثَة:

تُعَدُّ اللثة أكثر أنسجة الفم عرضة للالتهابات، وخاصة الحليمات اللثوية (بين الأسنان)، ويمكن أن تكون نتيجة مرض عام في الجسم، أو مرض محدود في الفم واللثة فقط.. أو استخدام بعض العقاقير.. وكذلك التدخين وتعاطي الخمور..

أما **الأسباب الموضعية لإصابة اللثة فتنجم عن** عدم نظافة الفم، وعدم استخدام السواك أو فرشاة الأسنان بانتظام.. كما قد تنجم عن تخريش اللثة جراء استعمال أحمر الشفاه، والتدخين، والشمة (التبغ الممضوغ)، والتمبل (Tambul)، وشرب الخمور.

• مرض محيط السن (Peridontitis):

هو مرض اللثة والنسيج المحيط بالسن.. ويؤدي الى تدمير العظم والأربطة التي تدعم الأسنان.. كما يؤدي إلى سقوط الأسنان.

ويصيب (٣٠ ـ ٥٠٪) من الناس في الولايات المتحدة.. كما يصيب أكثر من (٧٥٠) مليون شخص في العالم..



وتقول الدراسات: إن أهم سبب لفقد الأسنان من الطفولة الباكرة حتى سن (٣٥) هو نخر الأسنان.. بينما نجد مرض محيط السن هو السبب الأساسي لفقدان الأسنان بعد سن الأربعين. وقد يكون هناك ارتباط بين التهاب محيط السن وتصلب الشرايين حسب دراسة نُشرت في شهر يونيو (٢٠٢٠م) [١].

ويحدث «تراجع اللثة» مع تقدم العمر حتى مع الرعاية الصحية الجيدة والمحافظة على نظافة الفم.. إلَّا أن الفرق شاسع بين من يحافظون على نظافة أفواههم وأسنانهم، وبين من يهملون ذلك.

وقد حث الإسلام على نظافة الفم باستخدام المضمضة عند كل وضوء وبعد الأكل.. وعند شرب أي مادة فيها دسم حتى الحليب.. وقد تمضمض الرسول ﷺ بعد شربه لحليب فيه دسم.. مع أهمية تنظيف الفم بالسواك وتخليل الأسنان.

• المسواك المتخذ من شجر الأراك وغيره:

والمسواك المستخدم من شجر الأراك وغيره يُستخدم من قِبَل الملايين في الشرق الأوسط وآسية وإفريقية وأمريكة الجنوبية.

وقد استخدم قدامى العرب قبل الإسلام المسواك لتظهر الأسنان بيضاء مشعّة.. وقد رفع الإسلام من شأن المسواك من خلال العديد من الأحاديث النبوية التي حثت على استخدامه.

---

(١) Curr Atheroscler Rep. 2020 Jun 8; 22 (7): 28.



ولا شـك أن التأثيـر الديني والروحي للمسـواك هو السـبب الرئيسي وراء الاستخدام الواسع للمسواك على مستوى العالم.

وهناك أكثر من (١٨٠) نباتًا يمكن أن يسـتخدم كفرشـاة أسنان طبيعية، ولكنَّ أكثرها اسـتخدامًا هي عود الأراك، والنيم، وشـجر الزيتون، والأكاسـيا، والخيـزران وغيرها.. **حتى إن شـجرة الأراك تسمى أيضًا بالإنكليزية: (شجرة فرشاة الأسنان: Toothbrush tree).**

وشجرة الأراك موجودة في جزيرة العرب وكثير من البلاد العربية والإفريقية، اسمها الطبي (Salvadora Persica).

قال النووي رَحِمَهُ اللَّهُ في «شرح صحيح مسلم»: «ويستحب أن يستاك **بعود من أراك**، وبأي شيء استاك ممَّا يزيل التغير حصل السواك».

وفـي صحيح ابـن حبـان: أنَّ عبدَ اللهِ بـنَ مسـعودٍ كان يحتَزُّ لرسولِ اللهِ ﷺ **سواكًا مِن أراكٍ**، وكان في ساقَيْهِ دقَّةٌ، فضحِك القومُ، فقال النَّبيُّ ﷺ: «**ما يُضحِكُكم مِن دقَّةِ سـاقَيْهِ؟! والَّذي نفسي بيدِه، إنَّهما أثقَلُ في الميزانِ مِن أُحُدٍ**»[١].

وقال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: «**وأصلح ما اتخذ السـواك من خشـب الأراك** ونحـوه، ولا ينبغي أن يؤخذ من شـجرة مجهولة؛ فربما كانت سمًّا»[٢].

---

(١) صحيح ابن حبان: ٧٠٦٩.

(٢) زاد المعاد: ٣٢٢/٤.



• كيفية السواك:

قال الإمام النووي في «شرح صحيح مسلم»: «والمستحب: أن يستاك بعود متوسط لا شديد اليبس يجرح.. ولا رطب لا يزيل.. والمستحب أن يستاك عرضًا.. ولا يستاك طولًا لئلا يدمي لحم أسنانه.. ويستحب أن يمر السواك على طرف أسنانه وكرسي أضراسه.. وسقف حلقه.. إمرارًا لطيفًا.. ويستحب أن يبدأ في سواكه بالجانب الأيمن.. وأن يعوّد الصبيُّ السواكَ ليعتاده»[1].

ويُحَضَّر المسواك عادة من جذور شجرة الأراك.. رغم أن بعض المساويك يمكن أن تحضر من أغصانه.

والمسواك المتخذ من جذور وفروع شجرة الأراك يقطع إلى أطوال مختلفة لا تزيد في الغالب عن (١٥سم).. وعندما تتفرش حافة المسواك.. بعد استعماله عدة مرات.. يصبح المسواك غير فعال.. فتُقطع حافة المسواك مرة أخرى.. وبذلك يمكن استخدام المسواك لعدة أيام.

ويستحب غسل السواك بعد استخدامه، قالت عائشة رضي الله عنها: «كان نبيُّ اللهِ ﷺ يستاكُ، فيُعطيني السواكَ لأغسلَه، فأبدأُ به فأستاكُ، ثم أغسلُه وأدفعُه إليه»[2].

---

(١) شرح صحيح مسلم: ١٤٣/٣.

(٢) صحيح أبي داود: ٥٢.



• تركيب السواك:

تؤكد الدراسات أن **سواك الأراك** يحتوي على أكثر من (٢١) مركبًا من المركبات العضوية المتطايــرة [(١)](Volatiles)، ومركبات الكبريت والفلور والكلــور، ومــادة (Benzyl isethionate)، وغيرها من المواد الطبيعية التي تحافظ على صحة الأسنان وصحة الفم.



• الأبحاث العلمية الحديثة في السواك (الأراك):

نشرت المجلة السعودية للعلوم البيولوجية في عام (٢٠٢٠م) مقالًا مطولًا في عشــر صفحات.. اســتعرض كل الفوائد الطبية للمسواك المتخذ من شجر الأراك..[(٢)].

كما نشرت المجلة الأوربية لطب الأســنان (Eur J Dent)[(٣)] في عددها الصادر في شــهر أبريــل (٢٠١٦م) مقالًا مطــولًا جمعت فيه أحدث الدراسات العلمية التي أجريت على السواك.

---

(١) J Pharm Biomed Anal. 2017 Jan 30; 133: 32-40.

(٢) Nordin A, Bin Saim A, Ramli R, Abdul Hamid A, Mohd Nasri NW, Bt Hj Idrus R. Miswak and oral health: An evidence-based review. Saudi J Biol Sci. 2020 Jul; 27 (7): 1801-1810.

(٣) Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10 (2): 301–308.



وكذلــك نشــرت المجلــة الطبيــة الســعودية (Saudi Medical Journal)[1] مقالاً آخر، استعرضت فيه العديد من فوائد السواك وفقًا للدراسات العلمية الحديثة.. وسنجمل بإيجاز ما ورد فيها من أبحاث علمية مستفيضة.

فالمسواك ـ والمقصود به هنا عود الأراك ـ يزيل القلح الجرثومي الذي يتراكم على الأسنان بفعل ميكانيكي وكيميائي في آن واحد.

ويمتاز المسواك باحتوائه على خصائص مضادة للجراثيم.. والتي بدورها تُوقف عملية نخر الأســنان.. كما أنه يساعد في الإقلال من مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية.

فإضافة إلى الفعل المضاد للجراثيم في عود الأراك.. فإنها تحتوي على تأثير مضاد لفطور المبيضات البيض (Candida Albicans).. وهناك أبحاث تذكر أن المسواك ينظم حركة الأمعاء.. ويحسّن من الشهية.

وهناك عدد من المصانع التي تقوم بتحضير خلاصات المسواك كمادة فعالة في معجون الأسنان، منها:

(Sakkan Toothpaste) في بريطانيا، ومعجون أسنان (Quali Meswak) في سويســرا، و(Epiden) فــي مصــر، و(Siwak - F) في أندونيســيا، ومعجون أسنان (Dentacare) في السعودية، و(Flurosiwak) في باكستان، وغيرها..[2].

---

(١) Saudi Med J. 2015 May; 36 (5): 530-43.

(٢) Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10 (2): 301–308.





وهناك عدد من غســولات الفم (Mouthwash) التي تحتوي على خلاصة الأراك؛ فقد أظهرت دراســة نشــرت في عــام (٢٠١٧م): أن لغسول السواك تأثيرًا هامًّا في تقليل البكتريا المسببة لنخر الأسنان مباشرة وبعد أسبوعين من الاســتعمال.. بينما كان لمعجون السواك تأثير هام في تقليل معدل العصيات اللبنية[١].

• التأثير المضاد للجراثيم:

أكدت العديد من الدراســات أن لسواك شــجرة الأراك تأثيرات مضادة للجراثيم الهوائية واللاهوائية.. ومن هذه الجراثيم التي يثبطها السواك: المكورات العقدية[٢].

ويعتقد الباحثــون أن مــادة (Benzyl isethionate) هي المركب الأساسي المسؤول عن الخاصية المضادة للجراثيم.. حيث يمتاز بقوة كبيرة قاتلة للجراثيم التي تحيط بالأسنان واللثة.. وهذا التأثير

(١) Saudi Med J. 2016 Sep; 37 (9): 1009-14.

(٢) Biofouling 2012; 28: 29-38.

القوي القاتل للجراثيم يشمل بشكل خاص «الجراثيم سلبية الغرام» مثل: السلمونيلا، والسودونوماس، والإتش إنفلونزا، وغيرها[١].

وأوضحت الدراسات أن خلاصة السواك بمفردها أو باستخدامها مع فرشاة الأسنان يمكن أن تؤثر على نمو جراثيم قلح الأسنان.. ولهذا يمكن استخدام خلاصة المسواك في غسولات الفم وفي معاجين الأسنان بسبب تأثيراتها المضادة للجراثيم.

• التأثيرات المضادة للفطور:

أظهرت الدراسات العلمية أن مسواك الأراك يحتوي على خصائص مضادة للفطور.. وخاصة ضد فطر المبيضات البيض (Candida Albicans).. وأن للمسواك الجاف تأثيرًا أقوى بالمقارنة مع المسواك الطازج[٢].

وتبين أن حدوث التهاب فطري عند المرضى الذين زُرعت عندهم الكلى كان أقل بكثير عند مَنِ استخدم المسواك[٣].

وللمسواك تأثير مضاد لأنواع أخرى من الفطور.. مثل: فطر أسبرجلس، وغيره[٤].

---

(١) J Pharm Biomed Anal. 2017 Jan 30; 133: 32-40.

(٢) Eur J Clin Microbiol. Infect Dis 2010; 29: 81-88.

(٣) Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod 2002; 93: 455-460.

(٤) Asian J Plant Sci 2006; 5: 907-909.



• تأثير السواك ضد نخر الأسنان:

أكدت العديد من الدراسات المخبرية أن للمسواك تأثيرًا قويًّا كمضاد لنخر الأسنان... ويعزو الباحثون ذلك إلى احتواء المسواك على معدن الفلور.. وإلى تأثيرات مضغ حافة المسواك وغيره.. وكل ذلك يزيد من إفراز اللعاب.. والذي بدوره يسهم في الوقاية من نخر الأسنان(١).

وأظهرت دراسة أجريت على (٣٨٠) شابًّا في المرحلة الثانوية ازدياد نسبة القلح بمقدار (٥٥٪) عند المجموعة التي لم تستعمل السواك(٢).

كما أكدت دراسة أخرى نشرت عام (٢٠١٦م) وأجريت على (٢٤٠) شابًّا وفتاة في المرحلة الثانوية تمت متابعتهم لمدة عامين.. أن نخر الأسنان كان أقل حدوثًا عند من استعمل السواك(٣).

• تأثير سواك الأراك على اللثة:

في دراسة نشرت عام (٢٠١٧م) قورن فيها تأثير معجون الأسنان الحاوي على خلاصة السواك، مع معجون أسنان يحتوي على الأعشاب.. وآخر عادي، لمدة ثلاثة أسابيع.. فتبين أن التهاب اللثة قد تحسن بشكل أفضل في المجموعة الأولى والثانية بالمقارنة مع الذين استخدموا معجون الأسنان العادي(٤).

---

(١) J Oral Biol Craniofac Res 2013; 39: 98-101.

(٢) Health 2010; 2: 499-503.

(٣) J Contemp Dent Pract. 2016 Nov 1; 17 (11): 926-929.

(٤) Int J Dent Hyg. 2017 Aug; 15 (3): 195-202.



وأظهرت دراسة أخرى انخفاضًا واضحًا في حدوث التهاب اللثة عند من استخدم السواك خمس مرات في اليوم.. بالمقارنة مع أولئك الذين استخدموا فرشاة الأسنان.. حتى إن استخدام السواك مرتين يوميًا كان مفيدًا في الوقاية من التهاب غشاء باطن الفم[١].

وفي دراسة قورن فيها استخدام غسول الفم الحاوي على خلاصة السواك مع غسول عادي.. فتبين أن **الغسول الحاوي على السواك** زاد من تحسين صحة اللثة.. وقلل من الجراثيم المسببة لنخر الأسنان[٢].

• تأثير السواك (الأراك) على اللعاب:

وفي دراسة أخرى تبين أن السواك يزيد من محتوى الكالسيوم والكلور في اللعاب مباشرة بعد استخدامه.. ويقلل من الفوسفات ومن حموضة اللعاب.

والمعروف أن الكالسيوم الموجود في اللعاب يساعد في المحافظة على سلامة الأسنان.. كما أن الكلور يثبط تشكل قلح الأسنان.. ولا شك أن الأمر يتطلب استخدام السواك بشكل متكرر للمحافظة على سلامة بيئة اللعاب.

• التأثير المضاد لقلح الأسنان:

يعمل السواك بفاعلية في الإقلال من تراكم القلح على الأسنان.. وقد أكدت عدة دراسات أن مادة السليكا الموجودة في السواك تمتلك خواص

---

(١) Saudi Med J. 2015 May; 36 (5): 530-43.

(٢) Int Dent J 2004; 54: 279-283.



مثبطة للقلح.. وتلعب دورًا حيويًا في منع حدوث نخر الأسنان.. وتحافظ على درجة حموضة طبيعية في الفم.. كما أنَّ وجود الكالسيوم والكلور في المسواك يثبط من التصاق البكتيريا على سطح الأسنان.

وليس هذا فحسب، بل إن **المسواك ربما يكون أكثر قدرةً في إزالة القلح من فرشاة الأسنان**.. ففي دراسة استخدم فيها معجون الأسنان الحاوي على خلاصة المسواك.. كانت إزالة قلح الأسنان أكثر وضوحًا بالمقارنة مع من استخدم معجون أسنان عادي.

وأظهرت الدراسات أن فرشاة الأسنان أكثر فاعلية عند المصابين بقلح شديد.. أما عند المصابين بقلح متوسط الشدة فيتساوى تأثير المسواك مع تأثير فرشاة الأسنان في التخلص من قلح الأسنان[١].

• تأثيرات أخرى للسواك:

أظهر عدد من الدراسات وجود خصائص مضادة للأكسدة في السواك.. ومضادات الأكسدة لها القدرة على حماية الجسم من التخرب الذي تسببه الجذور الحرة في الجسم[٢].

كما أن هناك دلائل تشير إلى وجود خصائص مضادة للفيروسات في السواك.. ومنها: فيروس الهربس الفموي.

وللسواك تأثير مسكن لطيف.. وهو ما يجعله علاجًا فعالًا في أمراض ما حول السن.. فإذا طُبق على الأغشية المخاطية للفم فإنه

(١) Saudi Dental Journal 2006; 18: 125-133.

(٢) J Med Plant Res 2011; 5: 4138-4146.



يساعد في تسكين ألم الفم.. والذين يستخدمون المسواك بانتظام هم أقل عرضة للإصابة بآلام الأسنان[1].

• مآخذ السواك (الأراك):

أشـــار بعض الباحثين إلى أن الســـواك قد يزيد من تراجع اللثة (Ression) بالمقارنة مع استخدام فرشاة الأسنان.. كما أن السواك قد لا يصل إلى الفراغات ما بين الأسنان.. وإلى السطح الخلفي للأسنان بشكل كافٍ.. ولهذا ينصح بالجمع بين السواك وفرشاة الأسنان.

وقد أوصـــت منظمة الصحة العالمية وشـــجعت على اســـتخدام الســـواك في المناطق التي يتوفر فيها الســـواك.. ويمكن اســـتخدام الســـواك بمفرده أو مع فرشـــاة الأســـنان.. ولكن تأثيرات المسواك المفيدة تعتمد على استخدامه بشكل منتظم.. وبطريقة سليمة وفعالة.

* * *

(١) Nat Prod Res 2003; 17: 189-194.





٣

غسل اليدين مع الحبيب ﷺ

• حثَّ الشَّرعُ على الطَّهارةِ والتَّنظُّفِ.. وعلَّمَنا الحبيب ﷺ أُمورَها كلَّها.. حتَّى علَّمَنا كيفيَّةَ الاستنجاءِ مِن الغائطِ والبولِ.. والتَّطهُّرِ بالماءِ.. ولا عجَبَ في ذلك.. فقد كان أكثَرُ النَّاسِ قبلَ الإسلامِ لا يعرِفونَ الطَّهارةَ بالماءِ.

• أوقات يُسَنُّ فيها غسل اليدين:

وغسل اليدين سُنَّة في المواضع التالية:

عند الاستيقاظ من النوم.. وبعد الاستنجاء والاستجمار.. وقبل الوضوء والاغتسال.. وقبل الأكل وبعده.

١ ـ غسل اليدين عند الاستيقاظ من النوم:

يقول النبي ﷺ: «**إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ**»[١].

واختلفوا في حكم وجوبه.. فمنهم من قال بالوجوب.. ومنهم من قال بعدم الوجوب. كما اختلفوا هل هو في نوم الليل فحسب.. وهو ما ذهب إليه الإمام أحمد.. أو في أي نوم كما ذهب إليه آخرون.

---

(١) متفق عليه.



٢ ـ غسل اليدين بعد الاستنجاء والاستجمار:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، قــال: «كان النبيُّ ﷺ إذا أتــى الخلاءَ أتيتُه بماءٍ في تَوْرٍ (هو: إنــاءٌ منَ النُّحــاسِ أو من الحِجــارَةِ) أو ركوةٍ، فاستنجى ـ قال أبو داودَ في حديثِ وكيعٍ: ثم مسح يدَه على الأرضِ ـ ثم أتيتُه بإناءٍ آخرَ فتوضأَ»[1].

وعن جرير بن عبد الله البجلي رضي الله عنه، قــال: «كنتُ معَ النَّبيِّ ﷺ، فأتى الخلاءَ فقضى الحاجةَ، ثمَّ قالَ: «**يا جريرُ، هاتِ طَهورًا**» فأتيتُه بالماءِ، فاستَنجى بالماءِ وقالَ بيدِه فدلَك بِها الأرضَ»[2].

وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: «ما رأيتُ رسولَ اللهِ ﷺ خرجَ مِن غائطٍ قطُّ إلَّا مسَّ ماءً»[3].

وفي كل الأحاديث تجد حرْصَ الصَّحابةِ رضي الله عنهم على نقْلِ كلِّ شيْءٍ عن النَّبيِّ ﷺ لتعْليمِ الأمَّةِ أمور دينها..

٣ ـ غسل اليدين قبل الوضوء:

غسلُ الكفين في ابتداء الوضوء سُــنَّة.. وكون الغَسْل ثلاثًا سُنَّةٌ أخرى.. وهاتان سُنَّتان من سُنَن الوضوء.

فعَنْ حُمْرَانَ مَوْلَى عُثْمَانَ بنِ عَفَّانَ: أنَّه رَأَى عُثْمَانَ بنَ عَفَّانَ دَعَا بوَضُوءٍ، فأفْرَغَ علَى يَدَيْهِ مِن إنَائِهِ، فَغَسَلَهُما ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ أدْخَلَ

(١) صحيح أبي داود: ٤٥.

(٢) صحيح النسائي: ٥١.

(٣) صحيح ابن ماجه: ٢٨٩.



يَمِينَهُ في الوَضُوءِ، ثُمَّ تَمَضْمَضَ واسْتَنْشَقَ واسْتَنْثَرَ، ثُمَّ غَسَلَ وجْهَهُ ثَلَاثًا، ويَدَيْهِ إلى المِرْفَقَيْنِ ثَلَاثًا، ثُمَّ مَسَحَ برَأْسِهِ، ثُمَّ غَسَلَ كُلَّ رِجْلٍ ثَلَاثًا، ثُمَّ قالَ: رَأَيْتُ النبيَّ ﷺ يَتَوَضَّأُ نَحْوَ وُضُوئِي هذا، وقالَ: **«مَن تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوئِي هذا، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ لا يُحَدِّثُ فِيهِما نَفْسَهُ، غَفَرَ اللهُ له ما تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِهِ»**[1].

قال النووي في «شرح صحيح مسلم»: «وقد أجمع المسلمون على أن الواجب في غسل الأعضاء مرة مرة، وعلى أن الثلاث سُنَّة».

٤ ـ غسل اليدين قبل الطعام وبعده:

يقول رسول الله ﷺ: **«بَركةُ الطَّعامِ الوضوءُ قبلَه والوضوءُ بعدَه»**[2]..

والمقصود بالوضوء هنا: هو غسل اليدين، وليس الوضوء كاملًا.

قال ابن قدامة في «المغني»: «يستحب غسل اليدين قبل الطعام وبعده.. وإن كان على وضوء.. وقد روي عن النبي ﷺ: أنه قال: **من أحب أن يكثر خير بيته، فليتوضأ إذا حضر غداؤه وإذا رفع»**[3].

• فوائد غسل اليدين:

١ ـ غسل اليدين يعمل على التخلُّص من الجراثيم والأوساخ التي تعلق بها نتيجة لمس الأسطح المتسخة.. كما يساعِد في التخلص من العرق الذي يسبب ظهور الفطريات وانبعاث الرائحة الكريهة.

---

(١) رواه البخاري.

(٢) حديث حسن، تخريج مشكاة المصابيح.

(٣) المغني، لابن قدامة.



٢ ـ الوقاية من الأمراض المُعْدِية.. فغسـل اليديـن أثناء الوضوء يقضـي على العديـد مـن الجراثيم التي تسـبب بعـض الأمراض؛ كالالتهاب المعوي، وتسمم الطعام الجرثومي.. **ورأينا في وباء كورونا كيف شـددت المنظمات الصحية العالمية جمعاء على «غسل اليدين» كأحد الإجراءات الوقائية الأساسية للحد من انتشار وباء (كوفيد ١٩)..**

• أبحاث طبية في غسل اليدين:

يقول بحث نشر في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م) في مجلة (World Dev):

إن دور غسـل اليدين في الوقاية من الأمراض المُعْدِية قد عُرف منذ أكثر من قرن مـن الزمن.. ومع ذلك فإن هـذا الدور قد أُهمل إهمالًا شديدًا كوسـيلة صحية واقية من الأمراض المُعْدِية.. إلى أن تأتي مواسم الأوبئة ليتنبَّه إليها الناس من جديد..

وتشير الإحصائيات إلى أن أكثر من(٢٦٪) من الناس في العالم ليس لديهم مكان يغسـلون فيه أيديهم في البيـوت.. وترتفع تلك النسبة إلى ما يزيد عن (٥٠٪) في الدول ذات الدخل المنخفض..

وحتى قبل جائحة كورونا فإن كل الدراسات العلمية تؤكد الفوائد الصحية والجدوى الاقتصادية لغسل اليدين[١].

انظروا كيف أن الحبيب المصطفى ﷺ شـدد على غسل اليدين حتى خارج الوضوء قبل أربعة عشر قرنًا.. وليس قبل قرن واحد من

(١) Ray I. Viewpoint - Handwashing and COVID-19: Simple, right there...? World Dev. 2020 Nov; 135: 105086.



الزمن.. وكيف أن الوضوء يكـــون ولو بالقليل مـــن الماء.. خمس مرات في اليوم..

كما نشـــرت المجلة الدولية للطب الوقائي[1] بحثًا استعرض فيه الباحثون مُجملَ الأحاديث النبوية الحاثَّة على غســـل اليدين، وعلى أهمية الوضوء والاغتسال في الإسلام منذ (١٤٠٠) سنة.. في حين لم يؤكد الطـــب الحديث على غســـل اليديـــن في المستشـــفيات قبل العمليات الجراحية إلَّا منذ بداية القرن الثامن عشر!..

ولا شـــك أن الأمراض الجرثوميـــة المنتقلة عبـــر العاملين في المستشـــفيات الى المرضى (Nosocomial infection) قد زادت زيادة كبيرة في العصر الحديث.. وخاصة الأمراض الجرثومية بميكروبات معنِّدة لا تنفع فيها المضادات الحيوية العادية.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة فائدة غســـل اليدين المتكرر لدى العاملين بالمستشـــفيات في الإقلال من انتقال الأمراض الميكروبية إلى هؤلاء المرضى.

وقد وجد الباحثون أن غسل اليدين واستخدام المعقِّمات بعد فحص كل مريـــض.. وعند دخول المرحـــاض.. يقلل من وجود الميكروبـــات الممرضـــة علـــى أيـــدي هـــؤلاء العامليـــن في المستشفيات.

---

(١) Ataee RA, Ataee MH, Mehrabi Tavana A, Salesi M. Bacteriological Aspects of Hand Washing: A Key for Health Promotion and Infections Control. Int J Prev Med. 2017 Mar 10; 8: 16.



ولا تتبدى أهمية غســل اليدين للعاملين في المستشفيات فقط.. وإنما أيضًا عند الجمهور، وخاصة الأطفال الذين يعيشــون في دور الحضانة.. والذين يعيشــون بعيــدًا عن منازلهــم.. وتعليمهم كيفية تنظيف اليدين، وخاصة عند دخولهم المرحاض.. وقبل الطعام..







٤
استخدام اليمين واليسار في هدي الحبيب ﷺ

• سُنَّة التيامن:

التيامن سُـنَّة مؤكدة من سـنن الإسـلام.. واظب عليها رسولنا الكريم في كل شـؤونه.. وحثنا على فعلها.. بـل كان **الحبيب** ﷺ لا يتوانى عن تذكير أصحابه بها كلما سنحت الفرصة لذلك.. وهكذا اقتدينا به لحبنا له من غير سؤال..

ـ فعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ التَّيَمُّنُ فِي تَنَعُّلِهِ وَتَرَجُّلِهِ وَطُهُورِهِ، وَفِي شَأْنِهِ كُلِّه»[١].

ـ وعن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، قالت: «كَانَتْ يَدُ رَسُولِ اللهِ ﷺ الْيُمْنَى لِطُهُورِهِ وَطَعَامِهِ، وَكَانَتْ يَدُهُ الْيُسْـرَى لِخَلَائِهِ وَمَا كَانَ مِنْ أَذًى»[٢].. ويشمل ذلك المخاط وإخراج الأذى من أي مكان في الجسم.

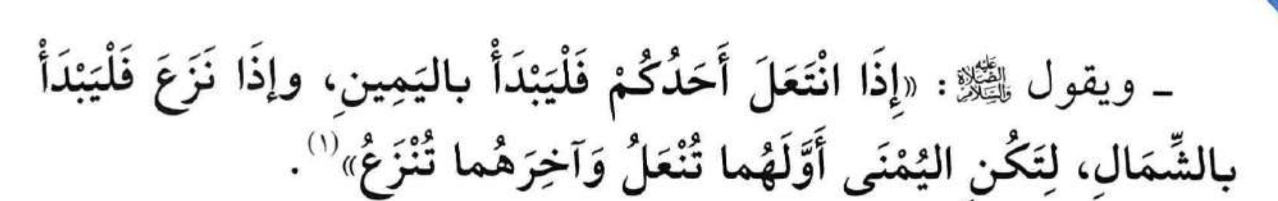
ـ وعن سلمان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قال: «نَهَانَا ـ يعني: النبيَّ ﷺ ـ أَنْ يَسْتَنْجِيَ أَحَدُنَا بِيَمِينِهِ»[٣].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح أبي داود: ٣٣.

(٣) رواه مسلم.



ـ ويقول عليه الصلاة والسلام: «**إِذَا انْتَعَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدَأْ باليَمِينِ، وإِذَا نَزَعَ فَلْيَبْدَأْ بالشِّمَالِ، لِتَكُنِ اليُمْنَى أَوَّلَهُما تُنْعَلُ وَآخِرَهُما تُنْزَعُ**»[1].

ـ وتقول عائشة رضي الله عنها: «كانَ رَسولُ اللهِ ﷺ إِذَا اغْتَسَلَ بَدَأَ بيَمِينِهِ، فَصَبَّ عَلَيْهَا مِنَ المَاءِ، فَغَسَلَهَا، ثُمَّ صَبَّ المَاءَ على الأذَى الذي به بيَمِينِهِ، وغَسَلَ عنْه بشِمَالِهِ، حتَّى إذَا فَرَغَ مِن ذلكَ صَبَّ علَى رَأْسِهِ»[2].

وقال النووي رحمه الله: «هَذِهِ قَاعِدَة مُسْتَمِرَّة فِي الشَّرْع.. وَهِيَ: أَنَّ مَا كَانَ مِنْ بَاب التَّكْرِيم وَالتَّشْرِيف؛ كَلُبْسِ الثَّوْب وَالسَّرَاوِيل وَالْخُفّ، وَدُخُول الْمَسْجِد، وَالسِّوَاك، وَالِاكْتِحَال.. وَالْأَكْل، وَالشُّرْب.. وَالْمُصَافَحَة، وَاسْتِلَام الْحَجَر الْأَسْوَد.. وَغَيْر ذَلِكَ مِمَّا هُوَ فِي مَعْنَاهُ يُسْتَحَبُّ التَّيَامُنُ فِيهِ.

وَأَمَّا مَا كَانَ بِضِدِّهِ؛ كَدُخُولِ الْخَلَاء، وَالْخُرُوج مِنَ الْمَسْجِد، وَالِامْتِخَاط، وَالِاسْتِنْجَاء، وَخَلْع الثَّوْب وَالسَّرَاوِيل وَالْخُفّ، وَمَا أَشْبَهَ ذَلِكَ.. فَيُسْتَحَبُّ التَّيَاسُرُ فِيهِ.. وَذَلِكَ كُلُّه لكَرَامَةِ الْيَمِين وَشَرَفِهَا»[3].

ومن هذا يتبين أن استخدام اليمين قد يكون واجبًا في جميع الأعمال الشريفة، وفي تناول الطعام إلَّا في حالات نادرة.. حيث يكون الشخص مشلولًا فلا يستطيع أن يستخدم يمينه.. أو أن يكون أشولًا (أعسر) وطبيعته استخدام اليد اليسرى نتيجة فيسيولوجية دماغه.. وفي الحالة الأخيرة يمكن بالتدريب المتكرر أن يتحول إلى استخدام اليمين في تناول الطعام والشراب.

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه مسلم.

(٣) شرح صحيح مسلم، للنووي.



ويحرم الاستنجاء ومس الدبر ومس الفرج أو الذَّكَر باليمين.. ويجعل الاستنجاء وتنظيف هذه المناطق باليد اليسرى.

• الفوائد الصحية لاستخدام اليمين واليسار:

إنَّ أمرَ الرسول ﷺ باستخدام اليد اليسرى للاستنجاء من البول والغائط.. ومنع مس الدبر والقُبل باليد اليمنى.. يمنع انتقال الميكروبات إلى الطعام والشراب، وإلى أيدي الآخرين بالمصافحة والتي لا تتم إلَّا باليمنى.. وبالتالي فإن اليد اليمنى تبقى طاهرة في معظم الوقت.. واليد اليسرى قد تتلوث في الاستنجاء من التبول والتبرز.. إلَّا أننا مأمورون بغسلها وخاصة بعد الاستنجاء.

وقد حث الرسول ﷺ على أن يكون الامتخاط وإزالة القذر من أي مكان في الجسم باليسرى، حفاظًا على اليمنى.. ومع ذلك فإن تكرار غسل اليدين هو عامل هام في إزالة الميكروبات.

وقد حث الرسول ﷺ على تقليم الأظافر لأنها تحمل القذر والميكروبات.. ويؤدي تقليم الأظافر إلى اختفاء معظم هذه الميكروبات من أصابع اليدين.

ومن سنن الفطرة: غسلُ البراجم ـ وهي الجلد المتغضن في مفاصل الأصابع ـ التي قد تختفي فيها الميكروبات والأوساخ.. ولهذا فإنَّ غسلها وتدليكها يزيل هذه الميكروبات والأوساخ منها.







الاستنشاق والاستنثار عند قيام الحبيب ﷺ من النوم

• يقول النبي ﷺ: «**إِذَا اسْـتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِن مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ؛ فإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ علَى خَيَاشِيمِهِ**»[1].

وفي رواية للبخـاري: «**إِذَا اسْـتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِـهِ فَتوضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلاثًا**»..

ـ **والاستنشـاق**: إدخال الماء في الأنف.. وهو سُـنَّة مؤكدة في الوضوء والغُسْـل عند جمهـور الفقهاء.. عدا الحنابلـة الذين قالوا بوجوبه فيهما.

وأما **الاستنثار**: فهو إخراج الماء من الأنف بعد الاستنشاق..

ـ ويُرشِدُ النَّبيُّ ﷺ في هذا الحديثِ إلى أنَّ مَن استيقَظ من مَنامِه وأراد الوضوءَ «**فلْيَسـتنثِرْ ثلاثًا**» أي: فلْيُخرِجْ ماءَ الاستنشاقِ والقَذَرَ اليابِـسَ المجتمـعَ من المُخـاط.. وهذا أكثـرُ فائدةً ممَّـا لو قال: فلْيَستنشِـقْ؛ لأنَّ الاسـتنثارَ يقعُ بعد الاستنشـاق.. وقد يَستنشـقُ ولا يَستنثرُ..

---

(١) رواه مسلم.



ـ «**فإنَّ الشَّيطانَ يَبِيتُ على خَيشومِه**» والخيشومُ: هو الأنفُ.

وقال بعض شُرَّاح الحديث: إن الشياطين تحب النجاسة والأوساخ.. فعندما تتجمع هذه الأقذار في الخياشيم فإن الشيطان يُسَرُّ بها.. ولهذا دعا الرسول ﷺ إلى إزالتها.. ففيها تنظيف لمجاري النَّفَس، والابتعاد عن الأسقام والأمراض التي تسببها هذه الأوساخ.

• وقد رويت أحاديث كثيرة في الاستنشاق والاستنثار عند الوضوء والاغتسال..

ـ فعن لقيط بن صبرة، قلت: يا رسول الله، أخبرني عن الوضوء. قال: «**أسبغ الوضوء، وخلل بين الأصابع، وبالغ في الاستنشاق إلَّا أن تكون صائمًا**»[1].

ـ وقال رَسُولَ الله ﷺ: «**مَنْ تَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ، وَمَنِ اسْتَجْمَرَ فَلْيُوتِرْ**»[2].

• فوائد الاستنشاق والاستنثار:

ـ استنشاق الماء في الأنف يعمل على تنظيف الأنف من الجراثيم والأتربة والأوساخ التي قد تعلق فيه أثناء عملية التنفُّس.. ممَّا يحمي الجسم من دخولها إلى الجهاز التنفسي والتسبب بالأمراض.

وعندما يستنشق الإنسان أثناء الوضوء.. فإنه يطهِّر بذلك مجرى الأنف من معظم أنواع الجراثيم التي تتجمَّع في جوانبه.. كما أن

(١) صحيح الترمذي: ٧٨٨.

(٢) رواه البخاري.

ذلك يدفع بدوره الأوساخ العالقة بشعر مدخل الأنف.. وبالتالي يحدُّ من احتقان والتهاب الأنف.. والتهاب الجيوب الأنفية.. إذ تكون الممرات الأنفية نظيفة وخالية من مستعمرات الجراثيم..

كما أن نسبة التخلص من الجراثيم الموجودة بالأنف تزداد بعدد مرات الاستنشاق.. ولهذا أوصى النبي ﷺ بالمبالغة في الاستنشاق وتكراره ثلاثًا.. ليتم بهذا القضاء على مخزن من مخازن الكائنات الدقيقة في هذا المكان الحيوي.

كما يزيل الاستنثارُ المفرزات المتراكمة في جوف الأنف.. والغبار اللاصق على غشائه المخاطي.. كغبار المنزل وغبار الطلع وبعض بذور الفطريات المتناثره في الهواء.

وأثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي أجريت للمنتظمين في الوضوء ولغير المنتظمين: أن الذين يتوضؤون باستمرار قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفًا طاهرًا خاليا تقريبًا من الميكروبات.. في حين أعطت أنوف من لا يتوضؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة من الميكروبات التي يمكن أن تسبب الأمراض.

- وفي بحث **للأستاذ الدكتور مصطفى أحمد شحاته**[1]: اختار الباحث مئة طالب وطالبة من كلية الطب الذين يستنشقون ويستنثرون

(١) بحث الدكتور مصطفى أحمد شحاته (جامعة الإسكندرية)، مقدم الى المؤتمر الإسلامي الرابع الذي نظمته المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية في الكويت، والذي نشرته في المجلد الرابع للطب الإسلامي، ١٩٨٦م، ص٥٣٩ ـ ٥٥٤.



ويتوضؤون للصلاة خمس مرات يوميًا.. ومئة طالب وطالبة من الذين لا يستنثرون ولا يستنشقون.. وقام بأخذ عينات من أنوف المجموعتين، ووجد فرقًا كبيرًا في أعداد وأجناس البكتريا بين الفريقين:

جراثيم الأنف	عند المصلين بعد الوضوء	عند غير المصلين
المكورات العنقودية الذهبية	٣٦	٦٤
المكورات العنقودية البيضاء ١٢	٣٠	٣٠
المكورات السبحية الفيريدانس	٤	١٤
ثنائية الالتهاب الرئوي	صفر	٦
المكورات السبحية الصديدية	صفر	٢
عصويات الدفترويد	٨	٢٠
كلبسيلا الالتهاب الرئوي	٢	١٢
نيسيريا الرمية	صفر	٦
عصويات القولون	صفر	٢
عصويات البروتياس	صفر	٢
الحالات الخالية من الجراثيم	٤٢	٤



ووضع جدولًا آخر للفروق بيـــن أنوف المصلين وغير المصلين كالتالي:

العلامات الظاهرية	النسبة عند المصلين	النسبة عند غير المصلين
طرف الأنف لامع ونظيف	٨٢	١٦
جوانب الأنف ملساء، غير دهنية	٨٤	٤٠
شعر مدخل الأنف نظيف	٦٤	٢٨
لامع	٩٢	٤٨
متساقط	٤	٤٤
قشور في مدخل الأنف	١٨	٥٤

ولقد جاء الإسلام كديانة سماوية تهتم بصحة الإنسان وسلامته بحلٍّ سهلٍ ميسَّر لضمان سلامة الأنف وطهارته.. فأمر بالوضوء عند كل صلاة.. وفي هذا الوضوء يتم غسل الأنف ثلاث مرات متتالية.

- وفي بحث للدكتور **هشام بدر الدين المشد**[1]: وجد الباحث أن المبالغة بالاستنشاق والاستنثار هامة أيضًا في علاج التهاب الجيوب

---

(١) بحث الدكتور هشـــام بدر الدين المشـــد، مقدم لرابطة العالم الإسلامي، الهيئة العالمية للقرآن والسُّنَّة، في المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسُّنَّة، بدولة الكويت، ١٤٢٧هـ = ٢٠٠٦م.



الأنفية بعد إجراء عملية توسيع الفتحات بين الأنف والجيوب حتى لا تنسد مرة أخرى.

يقول الدكتور المشد: «وتكمن عبقرية الحل النبوي في: كفاءته وفاعليته في العلاج، وكذلك الوقاية.. ثم أيضًا بسبب سهولة استخدامه، وسهولة تكراره.. وأهم من ذلك أنه دون تكلفة على الإطلاق.. بل يثاب من يفعله بِنِيَّة.

ووجه الإعجاز في حديث: «**وبالِغ في الاستنشاق إلَّا أن تكون صائمًا**» هو اختيار الرسول ﷺ المبالغة في الاستنشاق بالذات، فبالرغم من أمره بالإسباغ في أعضاء الوضوء كلها.. إلَّا أنه **اختص الأنف بمزيد عناية واهتمام**، ولأنه أوتي جوامع الكلم.. فقد اختار كلمة واحدة شملت كل الصفات اللازمة في الغسول.. **فالمبالغة تعني الكثرة الكمية والنوعية معًا.** «فالمبالغة الكمية» تعني كثرة عدد الغسلات.. وأما «المبالغة النوعية» فتعني المبالغة في إيصال الماء إلى داخل عمق تجويف الأنف.. حتى تصل إلى البلعوم في غير نهار الصيام.

ثم إن كلمة «المبالغة» تسترعي الانتباه.. فما بال رسول الوسطية والاعتدال يدعو إلى المبالغة في أمر خاص؟.

فالدين كله مبني على القصد والتوسط:

في الأكل: ﴿ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ﴾ [الأعراف: ٣١]..

وفي الإنفاق: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ ﴾ [الإسراء: ٢٩]..



بل وحتى في العبادات: «**أما واللهِ إنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلهِ، وأَتْقَاكُمْ له، لَكِنِّي أصُومُ وأُفْطِرُ، وأُصَلِّي وأَرْقُدُ، وأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فمَن رَغِبَ عن سُنَّتي فليسَ مِنِّي**»..

فما الذي دعا المعصوم الذي لا ينطق عن الهوى صلوات ربي وتسليماته عليه أن يعدل عن هذا المنهج الثابت المطرد إلى المبالغة؟.

فلا بد أن ذلك لسبب مهم وحكمة بالغة!..

فقد رأينا أن الشق العلمي في الموضوع وهو أهمية غسول الأنف في علاج التهابات الجيوب الأنفية والوقاية منها.. حقيقة علمية مؤكدة بالمراجع العلمية.. فكثرة غسول الأنف لابد أن يؤدي إلى تنظيفها وإزالة الإفرازات والجراثيم منها، ومن ثم حمايتها من الالتهابات»[1].

وصدق الحبيب المصطفى ﷺ: «**وبالغ فى الاستنشاق إلَّا أن تكون صائمًا**».

❋ ❋ ❋

(١) بحث الدكتور هشام بدر الدين المشد (السابق).





٦

التبكير مع الحبيب ﷺ

• بركة البكور:

ـ كان من هدي الحبيب ﷺ: أنه إذا أراد إبرام أمرٍ.. أو فِعْل شيء ذا بالٍ.. كسفر أو حرب أو بعث السرايا.. فإنه يفعله من أول النهار.

فقد قال عليه الصلاة والسلام: «**بُورِكَ لأُمَّتِي في بُكورِها**»(١).

ودعا لأمتـه بالبركة في بكورها.. فعن **صخر بـن وداعة**، قال: قال ﷺ: «**اللَّهمَّ بارِكْ لأمَّتي في بُكورِها**» وَكانَ إذا بَعثَ سـريَّةً أو جيشًـا بَعثَهُم من أوَّلِ النَّهارِ. وَكانَ صخرٌ رجلًا تاجرًا، وَكانَ يَبعثُ تجارتَهُ من أوَّلِ النَّهارِ فأثرَى وَكَثُرَ مالُهُ(٢).

وقد نفَّـذ الصحابةُ أمرَ حبيـب قلوبهم ﷺ.. والـذي كان حبه عندهم طاعة وامتثالًا.. فقد كان صخرٌ هـذا صحابيًا جليلًا تاجرًا.. وكان على الهدي الـذي أمر به ﷺ.. فكان يبعـث تجارته من أوَّل النَّهار فأثرى وكثُرَ مالُه.

ـ فالبكور بركة، وزيادة ونماء لخيري الدنيا والآخرة.. والسـهر شقاء وتعب، وقلة في الدنيا والآخرة..

---

(١) صحيح الجامع: ٢٨٤١.

(٢) صحيح الترمذي: ١٢١٢.



تلك البركة التي لم نعد نجد لها أثرًا في حياتنا!.. وتناسينا الأخذ بأسبابها.. والتي كانت أحد أسباب رفعة سلفنا الصالح وقيادتهم للعالم..

فعن عبدِ اللهِ بنِ عمرٍو: أنَّه مرَّ على رجلٍ بعدَ صلاةِ الصُّبحِ وهو نائمٌ، فحرَّكه برِجْلِه حتَّى استيقَظ، فقال: «أما علِمْتَ أنَّ اللهَ تعالى يطَّلِعُ في هذه السَّاعةِ إلى خلقِه، فيُدخِلُ ثُلَّةً منهم الجنَّةَ برحمتِه»(١).

قال ابن القيم: «ونوم الصبحة يمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها، وهو وقت قسمة الأرزاق، فنومه حرمان إلَّا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جدًّا بالبدن لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسرًا وعِيًّا وضعفًا.. وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولِّد لأنواع من الأدواء»(٢).

فالنائم إلى ما بعد صلاة الفجر يصبح خبيث النفس كسلان.. ومن استيقظ ساعتها يصبح نشيطًا.. قال ﷺ: «**يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ عَلَى مَكَانِ كُلِّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقَدُهُ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ**»(٣).

---

(١) حلية الأولياء، لأبي نعيم: ١/٢٩٠.

(٢) زاد المعاد: ٤/٢٢٢.

(٣) رواه البخاري.



لذلك كره العلماء النوم بعد صلاة الفجر.. قال ابن القيم: «المكروه عندهم (أي: الفقهاء) النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس فإنه وقت غنيمة»(١).

وعن العباس بن عبد المطلب: أنه مرَّ يومًا بابنه وهو نائم نومة الضحى.. فوكزه برجله وقال له: «قم، لا أنام الله عينك، أتنام في ساعة يَقْسِم الله تعالى فيها الرزق بين العباد؟! أَوَ ما سمعت ما قالت العرب: إنها مكسلة مهزلة منسية للحاجة؟!»..

• النهي عن كثرة النوم:

قال لقمان لابنه: «يا بني، إياك وكثرة النوم والكسل والضجر.. فإنك إذا كسلت لم تؤدِّ حقًّا.. وإذا ضجرتَ لم تصبر على حق»..

وقد وجد في الأثر: «اجتنب كثرة الطعام، وكثرة المنام، وكثرة الكلام».. وكلها تؤدي الى أضرار صحية ونفسية ودينية..

قال الفضيل: «خصلتان تقسيان القلب: كثرة النوم، وكثرة الأكل».

كما أن من قام في البكور وصلى الفجر فهو في ذمة الله.. وكفى بها نعمة.. قال ﷺ: «**مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللهِ**»(٢).. فأي فضل وأي خير أعظم من هذا الفضل؟!.

بل تعدى الأمرُ إلى الآخرة.. أي: أمر الجنة والنار.. فقد قال ﷺ: «**لَنْ**

---

(١) مدارج السالكين: ٣٢٤/١.

(٢) رواه مسلم.



يَلِجَ النَّارَ أَحَدٌ صَلَّى قَبْلَ طُلُوعِ الشَّـمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا»[1].. يَعْنِي: الْفَجْرَ وَالْعَصْرَ، فهل يبتغي أحدٌ ـ بعد ذلك ـ أن يسهر الليل وينام النهار؟!..

- **الفوائد الصحية ليقظة الفجر:**

ـ من المعروف: أن **أعلى نسـبة لغاز الأوزون** (O_3) في الجو تكون عند الفجر.. وتقل تدريجيًّا حتى تضمحل عند طلوع الشـمس.. ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي.. وهو منشط للعمل الفكري والعضلي.. بحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية في الصباح الباكر.

فغاز الأوزون الناتج عن تكاثف ثلاث ذرات من الأوكسـجين في وقت البكور يعتبر من المطهِّرات.. إذ يعقِّم الجوَّ وما لامسه.. بـل إن إحدى الطرق المتبعـة في تعقيم المياه فـي مصافيها هي استعمال غاز الأوزون.

وأكثر ما يكون الجو الأرضي غنيًّا بهذا الغاز هو وقت البكور.. وهو السـاعة الأولى من الصباح والتي تسبق شروق الشمس.. وهو الأنفاس الأولى التي تطلقها رئتا الصبح الوليد.. كما في قوله تعالى: ﴿وَٱلصُّبۡحِ إِذَا تَنَفَّسَ﴾ [التكوير: ١٨].. فالله يُقسم بالصبح وأنفاسه الأولى!.. بل إنه يُقسم في آية أخرى بالفجر: ﴿وَٱلۡفَجۡرِ ۞ وَلَيَالٍ عَشۡرٖ﴾ [الفجر: ١ ـ ٢]..

ـ ومن المعروف أيضًا: أن **أعلى نسـبة للكورتيزون في الدم** هي وقت الصباح.. والكورتيزون هو الهرمون الذي يزوِّد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة لها..

---

(١) رواه مسلم.



ولا غرابة أن يكون البكور وقتًا مباركًا للعمل والإبداع..

ـ كما أن نسبة **الأشعة فوق البنفسجية** تكون أكبر ما يكون عند الشروق.. وهي الأشعة التي تحرِّض الجلد على صنع فيتامين (د).

ـ وممَّا يبعث على الأسى أن نجد البعض منا ساهرًا سامرًا بالليل.. حتى إذا ما طلع الفجرُ نام حتى منتصف النهار!..

ومن الناس من ينام في أعماله ومصالحه.. فموظفٌ ينام في عمله.. وطالبٌ ينام في مدرسته.. وسائقٌ قد ينام على عجلة القيادة.. ناهيك عن كثرة التثاؤب واللامبالاة!..

ومن الناس من ينام قبل الفجر بقليل.. يمر عليه الفجر وهو نائم.. ويصلُ وقتُ الظهيرة وما زال نائمًا!.. فيبدأ يومه من بعد الظهر بل ربما قريبًا من العصر.. لينتهي قرب الفجر التالي.. وهكذا دواليك!..

لا يشعرون بقلوبهم ولا بنفوسهم.. أبْطَلوا سُنَّة الليل والنهار.. وخَالَفوا سُنَّة الله تعالى في خلقه.. فقد جعل الله تعالى الليل لباسًا.. والنوم سباتًا.. قال سبحانه: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ﴾ [الفرقان: ٤٧].. ويعلم ما يُصلح شأن عباده في دنياهم وآخرتهم.. فإذا صادم الإنسانُ سنن الله الكونية.. وقَلَبها قَلْبًا.. فلا يلومنَّ إلَّا نفسه.

وليدرك الذي ينام أول النهار أنه قد ضيع غنيمتين عظيمتين:

الغنيمة الأولى: واجب الله عليه.. صلاة الفجر في جماعة.

والغنيمة الثانية: بركة أول النهار.. وقتٌ تُقسم فيه الأرزاق.. فيحرم منه..



قال رسول الله ﷺ: «**من صلى الفجرَ في جماعةٍ، ثم قَعَد يَذْكُرُ اللهَ حتى تَطْلُعَ الشمسُ، ثم صلى ركعتينِ، كانت له كأجرِ حَجَّةٍ وعُمْرَةٍ تامَّةٍ، تامَّةٍ، تامَّةٍ**»[1].

ـ والعجيب أن نرى دول الغرب قد تنبَّهت لذلك.. فأصبحوا وقد جعلوا طريقة الإسلام في هذه الجزئية منهجًا لهم.. يبتدئون دوامهم في أعمالهم بجد ونشاط منذ الساعة السادسة أو السابعة صباحًا.

وحينما سئلت جولدا مائير: هل سينتصر المسلمون علينا؟.

أجابت: إذا رأيت المسلمين في صلاة الفجر كما هم في صلاة الجمعة فهذا يوم هزيمتنا وانتصارهم..[2].

• يقظة الفجر مع ريح الصَّبَا:

ـ ورغم أننا نعيش في زمن تكثر فيه محفزات السهر؛ من قنوات تلفزيونية لا حصر لها، إلى وسائل تكنولوجية عديدة للترفيه والتواصل الاجتماعي.. إلَّا أنه لا يزال كثير من الناس يحرصون على الاستيقاظ مبكرًا قبل شروق الشمس.. ويخلدون إلى النوم بعد غروبها بساعات قليلة.. وذلك لِمَا لهذه العادة من فوائد صحية مميزة لجسم الإنسان.

فالدراسات العلمية تؤكِّد أن **الذين يستيقظون في وقت مبكر يتمتعون بحياة أكثر صحة** من أولئك الذين لا يستطيعون ذلك..

---

(١) أخرجه الترمذي: ٥٨٦، صحيح الجامع: ٦٣٤٦.

(٢) أ. عِمَاد حَسَن أَبُو العَيْنَيْنِ: بَرَكَةُ الْبُكُورِ وقِلَّةُ الخُمُولِ (بتصرف).



ـ فمن فوائد الاستيقاظ في الصباح الباكر:

١ ـ التمتع بطاقة هائلة:

فالاستيقاظ من النوم مبكرًا يمنحك طاقة عقلية وجسدية هائلة.. تساعدك على قضاء يوم كامل بنشاط وفاعلية.. لا سيما إذا بدأت يومك بالصلاة والاستماع إلى القرآن الكريم.

٢ ـ توفير الوقت:

فالاستيقاظ باكرًا يمنحك متسعًا من الوقت لتخطيط يومك بشكل مناسب.. وإنجاز كافة متطلباتك.. فهو يساعد السيدات العاملات في إعداد أطفالهن للذهاب إلى المدرسة.. وإعداد الفطور.. والاستعداد للذهاب للعمل بمنتهى الهدوء.. دون الشعور بالتوتر والضغط العصبي لضيق الوقت.

٣ ـ القدرة على التركيز:

ففي الصباح الباكر يكون العقل على استعداد للعمل بكفاءة عالية.. ما يجعلك قادرًا على إنجاز الأمور بشكل أفضل وأسرع.. كما أثبتت الأبحاث أن الطلاب الذين يدرسون في الصباح الباكر يستطيعون تحقيق نتائج مبهرة.

٤ ـ الاستمتاع بوجبة الإفطار:

فوجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم.. تمنح الجسم الطاقة اللازمة في الصباح.. ولكن كثيرًا من الناس يهملونها.. لاستيقاظهم متأخرين.. ولضيق الوقت.. فالاستيقاظ مبكرًا يمنحك وقتًا كافيًا للتمتع بوجبة



صحية لذيذة في الصباح.. وتناولك وجبة الإفطار يساعدك على تجنب الوجبات السريعة والـ (snacks) التي تؤدي لزيادة الوزن.

٥ ـ ممارسة التمارين الرياضية:

فالاستيقاظ في وقت متأخر يحرمك من ممارسة التمارين الرياضية الهامة للجسم.. في حين يمنحك الاستيقاظ مبكرًا متسعًا من الوقت للمشي في الهواء الطلق.. أو ممارسة بعض الرياضات التي تجدد نشاط الجسم، وتمنحه الطاقة اللازمة لإنجاز مهامه اليومية.

٦ ـ تجنب الازدحام المروري:

فالازدحام يؤثر سلبًا على الأعصاب.

٧ ـ المحافظة على صحتك:

فأجسامنا تعمل وفق ساعة بيولوجية جعلها الله تعالى في الدماغ.. والانتظام في النوم والاستيقاظ مبكِّرًا يضمن ثبات هذه الساعة.. ما يقي الجسم من أمراض عديدة قد تنجم عن اضطراب الساعة البيولوجية للجسم.

٨ ـ النجاح وزيادة الإنتاجية:

فقد أثبتت الدراسات العلمية أن **الأشخاص الأكثر نجاحًا في العالم هم الذين يستيقظون مبكرًا**.. لأن النوم ليلًا يمنح الجسم الراحة المطلوبة.. ويجعلك قادرًا على العمل والإنجاز صباحًا.

* * *





٧
مع الحبيب ﷺ في الغدوّ والآصال

• وقتان غنيمتان:

والغدو: هو البكرة والصباح.. **والآصال**: هو من العصر إلى المغرب..

ففي اليوم وقتان غنيمتان.. أمر الله تعالى المؤمنين بذكره فيهما.. كما أمر نبيه ﷺ، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ [الأحزاب: ٤١ ـ ٤٢]..

وقال تعالى: ﴿فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَىٰ إِلَيْهِمْ أَن سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾ [مريم: ١١]..

وقال تعالى: ﴿وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ﴾ [الأعراف: ٢٠٥].

• أجور عظيمة:

وقد رتب الأجور العظيمة على القيام بهما.. فمن حافظ عليهما في المسجد.. دخل الجنة وحُرِّم على النار.. قال الحبيب ﷺ: «**لَنْ يَلِجَ النَّارَ أَحَدٌ صَلَّى قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ، وَقَبْلَ غُرُوبِهَا، يَعْنِي الفَجْرَ وَالْعَصْرَ**»[1].

---

(١) رواه مسلم.



وقال ﷺ: «**مَن صَلَّى البَرْدَيْنِ دَخَلَ الجَنَّةَ**»[1].

والبردان: هما الصبح والعصر.. وسُمِّيَتا بهذا الاسمِ؛ لأنَّهما يَقعانِ في وقتِ إبرادِ الجَوِّ وتلَطُّفِه في الصَّبـــاحِ.. وعندَ العصرِ حيثُ يَظهرُ انكِسارُ حرارةِ النَّهارِ واعتدال الجَوِّ..

فقد بَيَّنَ الحبيب ﷺ أنَّ مَن صلَّى هاتَينِ الصَّلاتَينِ بِحقِّهِما دخَلَ الجنَّةَ.. وخصَّ هنا الفَجرَ والعصرَ.. لأنَّ الفَجرَ يكونُ عندَ لذَّةِ النَّومِ.. والعصرَ يكونُ عندَ اشتِغالِ الإنســانِ بعَملِه.. فمَن حافَظَ عليهِما كان مِن باب أَوْلى أنْ يُحافِظَ على بقيَّةِ الصَّلواتِ.

وقيل: إنَّما خُصَّتَا بالذِّكْرِ والتأكيدِ.. لفَضْلِهمــا **باجتِماعِ مَلائكةِ اللَّيــلِ وملائكةِ النَّهــارِ فيهمــا**.. وتعاقُبِهم وصُعودِهم إلى السَّــماءِ فيُخبِرون اللهَ بأحوالِ العِبادِ وهو أعلَمُ بهم.. فالأَوْلى أن يَكونَ العبدُ على طاعةٍ في هذَينِ الوقتَينِ لِيَفوزَ بالجَنَّةِ.. وقد قال تعالى مِصْداقًا لذلك: ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ ٱلشَّمْسِ وَقَبْلَ ٱلْغُرُوبِ﴾ [قٓ: ٣٩].

• رزق في الجنة:

وَرِزْقُ أهلِ الجنة في الجنة في هذين الوقتيــن.. قال الله تعالى: ﴿جَنَّٰتِ عَدْنٍ ٱلَّتِى وَعَدَ ٱلرَّحْمَٰنُ عِبَادَهُۥ بِٱلْغَيْبِ ۚ إِنَّهُۥ كَانَ وَعْدُهُۥ مَأْتِيًّا ۝ لَّا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَٰمًا ۖ وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾ [مريم: ٦١ ـ ٦٢].

فقد جعل الله تعالى رزق المؤمنين فــي الجنة.. في البكرة وهو

---

(١) متفق عليه.



الصباح.. وفي العشـــي وهو العصر.. جزاء لهم لِمَا ثابروا على ذكره في البكرة والعشـــي.. **فأعطاهم ثوابهم في الوقت الذي ذكروه فيه..** قال تعالـــى: ﴿ فِي بُيُوتٍ أَذِنَ ٱللَّهُ أَن تُرۡفَعَ وَيُذۡكَرَ فِيهَا ٱسۡمُهُۥ يُسَبِّحُ لَهُۥ فِيهَا بِٱلۡغُدُوِّ وَٱلۡأٓصَالِ ۞ رِجَالٌ لَّا تُلۡهِيهِمۡ تِجَٰرَةٌ وَلَا بَيۡعٌ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَإِقَامِ ٱلصَّلَوٰةِ وَإِيتَآءِ ٱلزَّكَوٰةِ يَخَافُونَ يَوۡمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ ٱلۡقُلُوبُ وَٱلۡأَبۡصَٰرُ ﴾ [النور: ٣٦ ـ ٣٧].

• زاد المؤمن:

ـ وهذان الوقتان زادُ المؤمن.. يتزوَّد فيهما ليومه وليله من القوت الإيماني.. والغذاء الروحي.. لينطلق في حياته مبتغيًا الدار الآخرة.. غير ناسٍ نصيبه مـــن الدنيا: ﴿ وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَا ﴾ [القصص: ٧٧]..

ـ وفي الغدو والآصـــال معنًى آخر.. فالصبـــح أول اليوم.. يذكِّرك ببداية الإنســـان.. وبداية الدنيا.. وبداية كل شيء.. فيبدأ المؤمن بذكر الله فـــي ذلك الوقـــت.. يســـأله الإعانة.. ويســـتعيذ به مـــن الخذلان والشيطان.

والعصر آخر اليوم.. يذكِّرك بنهاية الإنسان.. ونهاية الدنيا.. ونهاية كل شيء.

ويتذكر المؤمن وهو يذكر الله تعالى في ســـاعة العصر.. أن كل شيء فانٍ.. ولا يبقى إلَّا وجه الخالق الرحمن[١].

(١) د. لطف الله خوجه: بورك لأمتي في بكورها (بتصرف).

• أذكار الصباح والمساء:

ـ والأذكار التـــي تقال في هذيـــن الوقتين.. هـــي أذكار الصباح والمساء.. ومنها:

ـ التســـبيح مئة مرة (بكرة وأصيلًا).. والتهليـــل مئة مرة (بكرة وأصيلًا).. والتهليل عشـــر مرات (بكرة وأصيـــلًا).. والصلاة على رسول الله ﷺ عشر مرات (بكرة وأصيلًا).. وقراءة المعوذات ثلاث مرات (بكرة وأصيلًا)..

ـ وقول: «**بســـم الله الذي لا يضر مع اســـمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم**» ثلاث مرات (بكرة وأصيلًا)..

ـ وقول: «**رضيت بالله ربًا، وبالإســـلام دينًـــا، وبمحمد نبيًا**» ثلاث مرات (بكرة وأصيلًا)..

ـ وقول: «**سبحان الله وبحمده، عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته**» ثلاث مرات (بكرة وأصيلًا)..

ـ **وسيد الاســـتغفار**: اللهم أنت ربي، لا إلٰه إلّا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما اســـتطعت، أعوذ بك من شـــر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليَّ، وأبوء بذنبي، فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلّا أنت. (بكرة وأصيلًا)..

• يقول البروفســـور (ســـانيوتيس) في مقال حديث نشر في مجلـــة (J Religeon & Health) فـــي عـــام (٢٠١٨م): «إن الذكر المتكرر يؤدي إلى تناغم بين القشرة المخية الأمامية مع الجهاز



الحوفي (Limbic system) في الدماغ، إضافة إلى حدوث سيطرة للجهاز نظير الـــودي (Parasympathetic system).. وهذا الجهاز الأخير ينظـــم عملية الاســـترخاء في الجســـم.. وينقص التوتر النفسي (بما يرافق ذلك من انخفاض في هرمونات الأدرينالين والنور أدرينالين والكورتيـــزول).. ويحث على إفراز الأفيونات الداخلية المسكِّنة..

كما أن الجهاز نظير الودي يحرض على إفراز السيروتنين.. ما يعزز حالة الســـكينة والطمأنينـــة.. ويقوي الجهـــاز المناعي في الجسم.. تلك هي فوائد ذكر الله كما يراها الطب الحديث»[1].



---

(١) Saniotis A. Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr. J Relig Health. 2018 Jun; 57 (3): 849-857.

الفصل الثاني

مع الحبيب ﷺ
في طهارته ووضوئه واغتساله

- آداب قضاء الحاجة.
- الاستنجاء والاستجمار.
- الملاعن الثلاث: الأماكن التي يمنع فيها التبول والتغوط.
- الطهارة عند المسلمين، واستخدام النجاسات عند غيرهم.
- مع الحبيب ﷺ في وضوئه.
- اغتسال الحبيب ﷺ.







آداب قضاء الحاجة

• ما كانت هناك مراحيض (كُنُف) في بيوت المدينة أيام رسول الله ﷺ.. لأنها كانت بيوتًا بسيطة، وعدد السكان قليل.. فكانوا يقضون الحاجة في الخلاء (أي: خارج المنازل بعيدًا عنها).. ويستترون فيما يجدون من حائط أو أي ساتر.. وكانت النساء يخرجن بالليل جماعات ليقضين حاجتهن، وذلك أدعى للستر.

وظهرت المراحيض (الكُنُف) بعد وفاة الرسول ﷺ.. عندما اتسعت المدينة وازداد فيها البناء.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «ولهذا لم يكن بأرض الحجاز حمَّامٌ على عَهْد رسولِ الله ﷺ، ولم يدخلِ النَّبِيُّ حمَّامًا، والحديث الذي يُرْوَى أنَّ النَّبيَّ ﷺ دخل الحمَّام مَوْضُوعٌ باتفاق أهل المعرفة بالحديث، ولكنَّ عليًا لمَّا قدِمَ العراق كان بها حمَّامات، وقد دخل الحمَّامَ غيرُ واحد من الصحابة، وبُنِيَ بالجُحفة حمَّامٌ دخلها ابن عباس وهو محرم»[1].

ولمَّا قِيلَ لسلمان الفارسي رضي الله عنه: «قدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ ﷺ كُلَّ شيءٍ

---

(١) مجموع الفتاوى: ٢١/٣٠٠ ـ ٣٠١.



حتَّى الخِراءَةَ، قالَ: أجَلْ، لقَدْ نَهانا أنْ نَسْتَقْبِلَ القِبْلَةَ لِغائِطٍ، أوْ بَوْلٍ، أوْ أنْ نَسْتَنْجِيَ باليَمِينِ، أوْ أنْ نَسْتَنْجِيَ بأَقَلَّ مِن ثَلاثَةِ أحْجارٍ، أوْ أنْ نَسْتَنْجِيَ برَجِيعٍ، أوْ بعَظْمٍ»[1].

• آداب دخول الخلاء:

١ ـ **الاستتار عن أعين الناس:** روى المغيرة بن شُعبة، قال: «كنتُ معَ النَّبيِّ ﷺ في سفرٍ، فأتى النَّبيُّ ﷺ حاجتَهُ، فأبعدَ في المَذْهَبِ»[2].

«**أبعَدَ**» أي: بَعُدَ حتَّى يَتوارى عن الأنظارِ.

٢ ـ **عدم جواز قضاء الحاجة في المقابر:** فقد قال رسول الله ﷺ: «**لأن أمشيَ على جمرةٍ أو سَيفٍ، أو أخصفَ نعلي برجلي، أحبُّ إليَّ من أن أمشيَ على قبرِ مسلمٍ، وما أبالي أوسطَ القبورِ قضيتُ حاجتي، أو وسطَ السُّوقِ**»[3].

أي: لا أُلْقي بالًا إذا خلعْتُ جِلبابَ الحياءِ ولم أرقُبْ «**أَوَسَطَ القُبورِ قَضيتُ حاجتي، أو وسَطَ السُّوقِ**»؛ فإنَّ الكلَّ سواءٌ في المذمَّةِ عند اللهِ تعالى، يُريدُ: أنَّهما مُستويانِ في القُبحِ.

٣ ـ **عدم استقبال القبلة أو استدبارها:** لقوله ﷺ: «**إِذَا جَلَسَ أَحَدُكُمْ علَى حَاجَتِهِ، فلا يَسْتَقْبِلِ القِبْلَةَ، وَلَا يَسْتَدْبِرْهَا**»[4].

---

(١) رواه مسلم.
(٢) صحيح الترمذي: ٢٠.
(٣) صحيح ابن ماجه: ١٢٨٣.
(٤) رواه مسلم.



وقال بعض الفقهاء: هذا الحديث ينطبق على قضاء الحاجة في الخلاء والصحراء وعلى عدم وجود البنيان.. أما قضاء الحاجة في البنيان (المراحيض في البيوت) المسمى (الكُنُف)، فيصعب تحديد القبلة في اتجاهات البناء.. ولذا لا ينطبق عليها الحديث.

وقد ذهب جمهور العلماء (منهم: **مالك والشافعي وأحمد رحمهم الله) إلى أن هذا النهي إنما هو لمن كان في الفضاء، بحيث لا يوجد ساتر بينه وبين القبلة، أما في البنيان فأجازوا استقبالها واستدبارها عند قضاء الحاجة.**

وذهب آخرون (منهم: أبو حنيفة وابن تيمية رحمهما الله) إلى تحريم استقبال القبلة واستدبارها عند قضاء الحاجة مطلقًا، في الفضاء والبنيان[1].

وجاء في فتاوى اللجنة الدائمة للإفتاء: «ومن هذا يُعلم جواز استقبال القبلة واستدبارها في قضاء الحاجة في المباني كلها. أما إذا كان هناك **مخططات لمبانٍ لم تنفذ** وبها مراحيض تستقبل القبلة أو تستدبرها.. فالأحوط تعديلها حتى لا يكون في قضاء الحاجة بها استقبال القبلة أو استدبارها، خروجًا من الخلاف في ذلك، **وإذا لم تعدَّل فلا إثم** لِمَا تقدم من الأحاديث»[2].

٤ ـ وعند الدخول يدخل برجله اليسرى.. ويخرج برجله اليمنى.

---

(١) انظر: المغني: ١/١٠٧؛ حاشية ابن عابدين: ١/٥٥٤؛ الموسوعة الفقهية: ٣٤/٥.

(٢) فتاوى اللجنة الدائمة: ٥/٩٧.



٥ ـ **الدعاء قبل الدخول الى الخــلاء**: فقد كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا دَخَلَ الْخَلَاءَ قَالَ: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ**»[١].

٦ ـ **الدعاء عند الخروج من الخلاء**: عَنْ عَائِشَــةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا خَرَجَ مِنَ الْخَلَاءِ قَالَ: «**غُفْرَانَكَ**»[٢].

وعن أنس بن مالك، قال: كان رسول الله ﷺ إذا خرج من الخلاءِ قال: «**الحَمدُ لله الذي أذهبَ عني الأذى وعافاني**»[٣].

٧ ـ **عدم ذكر الله أثناء قضــاء الحاجة**، وعدم حمل أي كتابة فيها اسم الله من مصحف وغيره.

٨ ـ **الجلوس عند قضاء الحاجة**: فعــن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: «كانَ النَّبــيُّ ﷺ إذا أرادَ الحاجــةَ، لــم يرفَعْ ثوبَــهُ حتَّى يدنــوَ منَ الأرضِ»[٤].

٩ ـ **وألَّا يمســك ذكره بيمينه** حال البول.. لقولــه ﷺ: «**إِذَا بَالَ أَحَدُكُمْ فلا يَأْخُذَنَّ ذَكَرَهُ بيَمِينِهِ**»[٥].

١٠ ـ **ألَّا يستنجي ولا يســتجمر بيمينه**: لقوله ﷺ: «**ولا يستنجي بيمينه**»[٦].

---

(١) متفق عليه.

(٢) صحيح الترمذي: ٧.

(٣) الجامع الصغير: ٦٦٣١، قال السيوطي: حديث صحيح.

(٤) صحيح الترمذي: ١٤.

(٥) رواه البخاري.

(٦) رواه البخاري.



ولقوله ﷺ: «**إذا تمسَّح أحدكم فلا يتمسَّح بيمينه**»[1].

١١ ـ **الاهتمام بإزالة النجاسة**، ويتنزه من البول.. لقوله ﷺ محذرًا من التساهل في التطهر من البول: «**أكثَرُ عذابِ القبرِ من البوْلِ**»[2].

وعن ابن عباس رضي الله عنهما، قـال: مَرَّ النبيُّ ﷺ بقَبْرَيْـنِ، فَقالَ: «**إنَّهُما لَيُعَذَّبَانِ، وما يُعَذَّبَانِ في كَبِيرٍ، أَمَّا أَحَدُهُما فَكانَ لا يَسْتَتِرُ مِنَ البَوْلِ، وأَمَّا الآخَرُ فَكانَ يَمْشِي بالنَّمِيمَةِ**»[3].

١٢ ـ **أن يرتاد لبولـه موضعًا رخوًا**.. لئلا يصيبه رشـاش البول، فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «**إذا بال أحدُكم فليرْتَدْ لِبَوْلِهِ مَكانًا لَيِّنًا**»[4].

١٣ ـ **أن يوتر بثلاث مسـحات** أو أكثر في الاستجمار (بالورق مثلًا).. ولا يجوز بأقل من ثلاثة.. فالرسـول ﷺ يقول: «**إِذَا اسْتَجْمَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَجْمِرْ وِتْرًا**»[5].

١٤ ـ **أَلَّا يسـلِّم على من يقضـي حاجته ولا يردَّ السـلام**: فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: أنَّ رجلًا مرَّ علَى النَّبيِّ ﷺ وَهوَ يبولُ، فسـلَّمَ عليـهِ، فقالَ لَه رسـولُ اللهِ ﷺ: «**إذا رأيتَنـي علَى مثلِ هـذهِ الحالةِ فلا تسلِّم عليَّ، فإنَّكَ إن فعَلتَ ذلِكَ لم أردَّ عليك**»[6].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح الجامع: ١٢٠٢.

(٣) رواه البخاري.

(٤) الجامع الصغير: ٤٠٨، وقال: حديث حسن.

(٥) رواه مسلم.

(٦) صحيح ابن ماجه: ٢٨٧.



١٥ ـ **عدم الكلام عند قضاء الحاجة**: فالرسول ﷺ يقول: «**لا يَخرجِ الرَّجلانِ يَضربانِ الغائطَ، كاشفَينِ عَن عورتِهِما يتحدَّثانِ، فإنَّ اللهَ يمقُتُ علَى ذلِكَ**»[1].

١٦ ـ **أن يلبس حذاءه** حتى لا تتنجس رجلاه، وألَّا يطيل في الخلاء.

١٧ ـ **غسل اليدين بعد الاستنجاء والاستجمار** بالماء والصابون، أو بالتراب عند فقد الصابون، أو الأشنان (الأُشنان: شجر من الفصيلة الرَّمراميَّة، ينبت في الأرض الرمْلية، يستعمل هو أو رماده في غسل الثياب والأَيدي).

١٨ ـ **أن يقدِّم قضاءَ الحاجة على الصلاة والطعام**.. وخاصة عند صاحب مهمةٍ كالقضاة والأطباء وغيرهم.. حتى يتفرغ لهذه المهام.. ولا يكون مشغولًا بقضاء الحاجة.. وقد روي عن الرسول ﷺ قوله: «**لا صَلَاةَ بحَضْرَةِ الطَّعَامِ، ولَا هو يُدَافِعُهُ الأَخْبَثَانِ**»[2].

ومعنى قول النَّبيِّ ﷺ: «**لا صَلاةَ**» أي: كاملةً. «**بحضرةِ الطَّعام**»: بحُضورِ طعامٍ يُريدُ أَكْلَه، وإنَّما أَمَرَ ﷺ أن يَبدأَ بالطَّعامِ لتَأخُذَ النَّفسُ حاجتَها منه، فيدخلَ المصلِّي في صَلاتِه.. لا تُنازِعُه نَفسُه شهوةَ الطَّعامِ.. فيَعْجَلُه ذلك عن إتمامِ رُكوعِها وسُجودِها وإيفاءِ حُقوقِها..

---

(١) السلسلة الصحيحة: ٣٢١/٧.

(٢) رواه مسلم.



وكذلك لا صَلاةَ حاصِلَة للمُصلِّي حالَـةَ يُدافِعُه الأخبثان (البول والبراز) وهو يُدافعُهما؛ لِمَا فيه من اشـتِغالِ القَلْبِ به وذَهابِ كمالِ الخشوعِ.. وهناك أضرار صحية سنذكرها لحبس البول أو البراز عند الحاجة لهما.

• الجوال.. وقضاء الحاجة:

يُكره في الجوال عند قضاء الحاجة ما يلي:

١ ـ **وضع نغمة رنين فيها ذكرٌ لله**.. سـواء كانت آياتٍ أو أذانًا أو دعاءً.. خشية أن يرن الهاتف أثناء قضاء الحاجة.. وقد كره الأئمةُ ذكرَ الله في ذلك الموضع. وقد أفتى مجمع الفقه الإسـلامي بعدم صحة وضع نغمة الهاتف فيها ذكرٌ لله خشية حصول ذلك.

٢ ـ **استعمال الجوال عند قضاء الحاجة**.. لأن ذلك يستدعي مكثًا أطول في الخلاء.. وهو أمرٌ مكروه. قال شـيخ الإسلام: «ولا يطيل المقام لغير حاجة؛ لأن المقام فيـه لغير حاجة مكروه؛ لأنه مُحْتَضر الشياطين وموضع إبداء العورة»[1].

وقد يسـتدعي هذا زيادةً في مدة كشـف عورته.. وقد جاء في الحديث: عن معاوية بن حيـدة، قَالَ: قلت: يا رسـول الله، عوراتنا ما نأتي منهـا وما نذر؟ قـال: «**احفظ عورتك إلَّا مـن زوجتك، أو ما ملكت يمينك**» قال: قلت: يا رسول الله، إذا كان القوم بعضهم في

(١) شرح العمدة: ٦٠/١.



بعض، قال: «**إِنْ اسْتَطَعْتَ أَلَّا يَرَاهَا أَحَدٌ فَافْعَلْ**» قُلْتُ: وَالرَّجُلُ يَكُونُ خَالِيًا، قَالَ: «**فَاللهُ أَحَقُّ أَنْ يُسْتَحْيَا مِنْهُ**»[1].

٣ ـ أن يحتوي الجوال ما فيه ذكرٌ لله: فهـذه تأخذ حكم إدخال ما فيه ذكرٌ لله.. فإن كانت تظهر فلا تصـح.. لكن إن كانت لا تظهر على الشاشة.. أو كانت مخفية فلا مشكلة فيها[2].

• طريقة الجلوس الصحية عند قضاء الحاجة:

ـ ذكرنا: أن سَلْمَانَ رضي الله عنه قِيلَ لَهُ: «قَدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ ﷺ كُلَّ شَيْءٍ، حَتَّى الخِرَاءَةَ.. فَقَالَ: أَجَلْ...»[3].

وقال سراقة بن مالك رضي الله عنه: «علَّمنا رسول الله ﷺ في الخلاء: أن نقعد على اليسرى وننصب اليمنى»[4].

ـ ومن أهم أسـباب الإمسـاك: قلة الألياف فـي الطعام.. وعدم الجلوس جلسة صحية أثناء التبرز..

وقد أدت أبحـاث الغذاء التي قام بها كثير مـن الباحثين وعلى رأسهم بوركت (Burkitt) الذي يوصف باسمه نوعٌ من اللمفوما، وهو سـرطان خلايا لمفاوية يصيب الفك فـي المنطقة الاسـتوائية في

---

(١) صحيح الترمذي: ٢٧٦٩.

(٢) آداب قضاء الحاجة في الإسلام.

(٣) أخرجه مسلم.

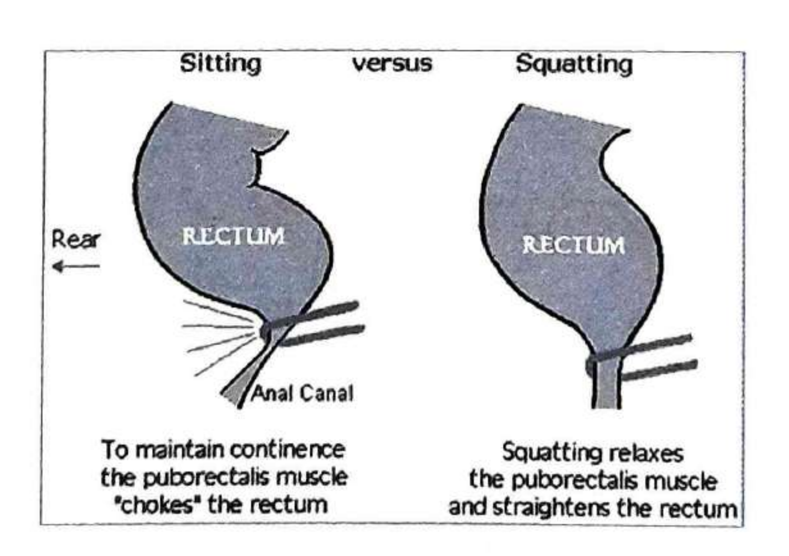
(٤) رواه البيهقي بسند ضعيف.



إفريقية.. إلــى معرفة أهميــة الألياف فــي الغذاء، وأنهــا تقي من الإمساك، وداء الرتوج (Diverticulosis)، وسرطان القولون.

والجدير بالذكر أن غذاء الرســول ﷺ كان غنيًّــا بالألياف.. إذ كان يأكل الشعير بقشره.. والتمر.. وكلاهما غني بالألياف.

وعملية التبرز والجلوس على الكرسي في الحمام (كابينة) يؤدي إلى إضعاف عملية التبــرز.. وخاصة لدى الأطفــال الذين لا تصل أقدامهم إلى الأرض.. ولا بد من الاتكاء بالقدم (وخاصة اليسرى) ليصبح شكل المستقيم مســتقيمًا بالفعل.. والجلسة التي نصح بها الرسول ﷺ ـ وهي الاتكاء على اليســرى ونصب اليمنى ـ تساعد على إيجاد الضغط الكافي لإخراج الفضلات.. وعلى جعل شــكل المستقيم مستقيمًا فعلًا بدلًا من شــكله المعوج.. والقولون السيني (Sigmoid colon) الموجود على شكل حرف (S).



مقارنة بين وضعية التبرز في حالة القرفصاء (على اليمين) وعلى كرسي التواليت (على اليسار)



وفي مقال نشر في مجلة (J Educ Health Promot) في شهر فبراير (٢٠١٩م) يقول الباحثون: «لقد سـبَّب كرسي التواليت الألم للعديد من الناس.. كما أهدر الأموال الطائلة.. وقد حان الوقت لتعريف الناس بالعادات الطبيعية في حياتهم.. إذ ينصح العديد من الأطباء باتخاذ وضعية القرفصاء أثناء التغوُّط بدلًا من الجلوس على كرسي التواليت»..[(١)].

ويتساءل البروفسور (ستيفن بيكلر) من جامعة ساند ييغو في الولايات المتحدة في مقال نشر في مجلة (J Ped Surg) في شهر يونيو (٢٠١٨م): لماذا على الناس في الغرب أن يضغطوا أثناء التبرز؟.. من المحتمل جدًّا أننا لا نتناول كمية كافية من الألياف.. ولكن نعلم الآن أن وضعية القرفصاء تقلل من الحاجة للضغط أثناء التغوط»[(٢)].

وتقول الكاتبة (كريستين رو): «تشير التقديرات إلى أن ثلث سكان العالم يجلسون القرفصاء عند التبرز.. وأن المراحيض التي يجلس فيها المرء في وضع القرفصاء هي الأكثر انتشارًا في المراحيض العامة في الصين الآن.

---

(١) Bhattacharya S, Chattu VK, Singh A. Health promotion and prevention of bowel disorders through toilet designs: A myth or reality? J Educ Health Promot. 2019 Feb 15; 8: 40.

(٢) Bickler SW. Squatting at pottying (or defecation if you like that better) and the origins of noncommunicable diseases. J Pediatr Surg. 2018 Jun; 53 (6): 1262.





ورغم ذلك لا يزال الكثير من الغربيين يتمسَّكون باستخدام الكرسي الخزفي بدلًا من المراحيض الأكثر ملاءمة وسلاسة التي تسمى «مراحيض القرفصاء».

وعلى عكس المراحيض الغربية.. فإن التلامس بين الجلد والمرحاض محدود للغاية في مراحيض القرفصاء.. وذكرت الغالبية العظمى من النساء البريطانيات في أحد استطلاعات الرأي: أنهن يجلسن القرفصاء فوق مقعد المرحاض الغربي حتى لا يلامس المقعد جلدهن.

وينصح الأطباء بجلوس القرفصاء عند التبرز.. لأن زاوية الشرج تتسع وتسمح بمرور البراز بسلاسة.. كما تسرع جلسة القرفصاء حركة الأمعاء وتقلل الضغط عليها»[1].

- ومن أسباب الإمساك الهامة: مدافعة الأخبثين (أي: محاولة الامتناع عن التبرز أو التبول عند الإحساس بالرغبة في ذلك)؛ لعدم توفر المكان المناسب، أو للانشغال. وقد نهى الرسول ﷺ أن يصلي الإنسان وهو يدافع الأخبثين.. فقال: «**إذا أرادَ أحدُكمْ أنْ يَذهبَ إلى الخَلاءِ، وأُقِيمَتِ الصلاةُ، فلْيذهبْ إلى الخلاءِ**»[2].



(١) كريستين رو: تعرَّف على العادات الغريبة لشعوب الغرب في المراحيض، «بي بي سي» في ١١ أكتوبر ٢٠١٩م.

(٢) صحيح الجامع: ٢٩٩.





٢ الاستنجاء والاستجمار

• فطر اللهُ جل وعلا الإنسان على أن يتخلَّص أولًا بأول ممَّا في أمعائه وفي مثانته.. من غائط وبول وغيرهما من نفايات الجسم.. حتى يظل الجسم الإنساني في حالة من النقاء والصحة.. والقدرة على أداء الوظائف الطبيعية والحيوية التي يقوم بها.

وبعد عملية التخلُّص تلك.. يجب على المسلم أن ينظِّف هذه الأماكن بالماء.. وفي هذا يقول رسول الله ﷺ: «**تنزَّهوا مِنَ البولِ، فإنَّ عامَّةَ عذابِ القبرِ منْهُ**»[1].

ومعنى **التنزه**: هو التطهر والاستنجاء..

ـ ولهذه العملية فائدة طبية وقائية عظيمة.. فقد أثبت الطب الحديث: أن النظافة الذاتية لتلك الأنحاء تقي الجهاز البولي من الالتهابات الناتجة عن تراكم الميكروبات والجراثيم.. كما أنها تقي الشرج من الاحتقان.. ومن حدوث الدمامل والالتهابات..

وتزداد تلك الالتهابات عند مرضى السكر.. وذلك لأن بول المريض قد يحتوي على كمية كبيرة من السكر.. فإذا بقيت آثار

(١) صحيح الجامع: ٣٠٠٢.



البول.. فإن ذلك العضو يصبح أكثر عرضة للتقيح والالتهابات.. وقد تنتقل الأمراض في وقت لاحق إلى الزوجة عند الجماع.. ممَّا قد يؤدي إلى أمراض أخرى مزمنة.

- كذلك استنَّ الإسلام استعمال اليد اليسرى لإزالة النجاسة.. حتى تظل اليدُ اليمنى المخصصة للطعام طاهرةً نظيفة.. واشترط غسلها بعد التطهر..

إنه الدين الذي أتمَّه الله وأكمله.. منهاجًا أبديًّا للبشر.. حتى قيام الساعة.. منهاجًا لا يحمل إلَّا الخير للعالمين: ﴿ ٱلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلْإِسْلَٰمَ دِينًا ﴾ [المائدة: ٣].

• **والاستجمار هو استخدام الحجارة أو أوراق التواليت أو غير ذلك..** عدا الروث والعظام.. فإنه يحرم استخدامهما.

والاستجمار يكون وترًا لثلاثة أو أكثر.. ولا يكفي الاستجمار بواحدة أو اثنتين..

- فعن سلمان رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «**لا يَسْتَنْجِي أَحَدُكُمْ بِدُونِ ثَلاثَةِ أَحْجارٍ**»(١).

- وعن ابن مسعود رضي الله عنه: أَتَى النبيُّ ﷺ الغَائِطَ فأَمَرَنِي أَنْ آتِيَهُ بِثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ، فَوَجَدْتُ حَجَرَيْنِ، والتَمَسْتُ الثَّالِثَ فَلَمْ أَجِدْهُ، فأَخَذْتُ رَوْثَةً فأَتَيْتُهُ بِهَا، فأَخَذَ الحَجَرَيْنِ، وأَلْقَى الرَّوْثَةَ وقالَ: «**هذا رِكْسٌ**»(٢).

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه البخاري.



أي: الرَّوْثُ نَجِسٌ، أو لا يَجوزُ استعمالُه.

• **والاستنجاء يكون بالماء**.. والماء هو الأفضل.. ولا يستخدم المسلم يده اليمنى للاستجمار أو الاستنجاء.. بل يستخدم يده اليسرى.

فعن أنس رضي الله عنه: «أن رسولَ اللهِ ﷺ إذا خرَج مِن حاجتِه أجيءُ أنا وغلامٌ مِن الأنصارِ بإداوةٍ مِن ماءٍ فيستنجي به»[1].

- **والاستنجاء أفضل من الاستجمار**: قال تعالى: ﴿لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى ٱلتَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَن تَقُومَ فِيهِ ۚ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا۟ ۚ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُطَّهِّرِينَ﴾ [التوبة: ١٠٨]

فعن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبيِّ ﷺ، قال: «**نزلت هذِهِ الآيةُ في أَهْلِ قباءَ**: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا۟ ۚ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُطَّهِّرِينَ﴾ قالَ: **كانوا يستَنجونَ بالماءِ، فنزلت هذِهِ الآيةُ فيهِم**»[2].

وعن ابن عباس رضي الله عنهما: لَمَّا نزَلَتِ الآيةُ: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا۟﴾ [التوبة: ١٠٨]، بعَثَ النَّبيُّ ﷺ إلى عُوَيمِ بنِ ساعِدةَ، فقال: «**ما هذا الطُّهورُ الذي أَثْنى اللهُ عَزَّ وَجَلَّ عليكم؟**» فقالوا: يا رسولَ اللهِ، ما خرَجَ مِنَّا رجُلٌ ولا امرأةٌ مِنَ الغائطِ إلَّا غسَلَ فَرْجَه، أو قال: مَقعدتَه، فقال النَّبيُّ ﷺ: «**هو هذا**»[3].

---

(١) صحيح ابن حبان: ١٤٤٢.

(٢) صحيح الترمذي: ٣١٠٠.

(٣) أخرجه الطبراني: ١١/٦٧، (١١٠٦٥)، والبيهقي: ٥٢٤، وإسناده ضعيف.



• **الفوائد الصحية للاستنجاء بالماء:**

اعتبرت الأحاديث النبوية الشريفة أن الاستنجاء بالماء من البول والغائط هو الأفضل.. وذلك لاتباع السُّنَّة النبوية، والحفاظ على النظافة والصحة.. ولكن جزيرة العرب صحراء قاحلة.. وتقل فيها المياه.. فقد يكون من المتعذر على ابن الصحراء أن يجد الماء في جميع الأحوال والأوقات.. ولذا شُرِع **الاستجمار**.. وهو استخدام الأحجار النظيفة أو الأوراق (ولا يجوز استخدام الأوراق المكتوب بها، مثل: الصحف، وغيرها) أو ما يقوم مقامها.. ومنع الشارع استخدام روث الحيوانات (الأغنام والأبقار وغيرها) حتى ولو صار مثل الحجر.. كما منع استخدام العظام.

وقد ذكر الأستاذ الدكتور ربيع عبد الحليم رَحِمَهُ ٱللَّهُ أستاذ جراحة المسالك البولية في جامعة الملك عبد العزيز في جدة سابقًا.. أن إحدى الطبيبات الباحثات من الولايات المتحدة ألقت محاضرة عندهم في مستشفى الجامعة عن أهمية غسل الفتيات الصغيرات فروجهن بالماء عند التبول.

وقد قامت ببحث ميداني موسع قسمت فيه الفتيات إلى مجموعتين.. مجموعة تستنجي بالماء.. ومجموعة أخرى مماثلة لا تستنجي بالماء.. ثم قامت بفحص كل مجموعة إكلينيكيًا (سريريًا) ومختبريًا بفحص البول وزراعته للمكروبات.. فوجدت أن الفرق كبير والبون شاسع بين المجموعتين.. حيث إن المجموعة التي تستنجي تقل فيها الإصابات الالتهابية والإنتانات في المجاري



البولية، كما تقل مضاعفاتها.. بينما تزداد الالتهابات البولية بشكل كبير في المجموعة التي لا تستنجي بالماء.. كما تكثر المضاعفات فيها، مثل: التهابات الكلى وغيرها.. بالمقارنة مع المجموعة الأخرى التي تستنجي بالماء.

• الغربيون لا يستنجون:

ومن المعلوم أن الغربيين كانوا لا يستنجون بالماء من بول أو غائط، ولا يغتسلون من جنابة.. ولعل ذلك راجع إلى برودة الجو عندهم، وعدم توفر الماء الدافئ إلّا فيما ندر.. ولكن هذا الأمر استمر في البلاد الغربية إلى العصر الحديث، وخاصة في المناطق الشمالية منها.

وقد ذكر أحمد بن فضلان في رحلته إلى روسيا (بلاد البلغار) في القرن الرابع الهجري (٣٠٩ ـ ٣١٠هـ): أن الروس ـ في زمنه ـ أقذر خلق الله؛ لا يستنجون من بول ولا غائط.. وذكر ابن بطوطة (ت ٧٧٩هـ) في القرن الثامن الهجري عندما زار روسيا ووصل إلى حدود سيبيريا: «أن الروس في زمنه أمة قذرة، زرق العيون، وشقر الشعور، محبون للخمر، شجعان، وأهل غدر، وهم لا يستنجون من بول ولا غائط، ولا يغتسلون من جنابة»..

وهذا الأمر منتشر في الغرب كله، حتى إنَّ مبعوث روسيا القيصري وصف ملك فرنسا لويس الرابع عشر: «أن رائحته أقذر من رائحة الحيوان البري».. وكانت **إحدى جواريه ـ وتدعى دي مونتيسبام ـ تنقع نفسها في حوض من العطر حتى لا تشم رائحة الملك!.**



ولم تستحم الملكة إيزابيلا الأولى التي قتلت المسلمين في الأندلس في حياتها إلَّا مرتين!.. كما قامت بتدمير الحمامات الأندلسية.

وقام الملك فيليب الثاني الإسباني بمنع الاستحمام مطلقًا في بلاده.. **وأقسمت ابنته إيزابيلا الثانية ألَّا تقوم بتغيير ملابسها الداخلية حتى الانتهاء من حصار إحدى المدن في الأندلس والذي استمر ثلاث سنوات**.. وماتت ربما بسبب ذلك!..

هذا عن الملوك.. ناهيك عن العامة!..

وقد ظهرت العطور الفرنسية المشهورة لتغطي على هذه الروائح النتنة.. إذ يقول المؤرخ الفرنسي (دريبار): «**نحن الأوربيين مدينون للعرب بالحصول على أسباب الرفاه في حياتنا العامة.. فالمسلمون علَّمونا كيف نحافظ على نظافة أجسادنا.. وهم الذين اخترعوا صناعة الصابون ونشروه في العالم.. إنهم كانوا عكس الأوربيين الذين لا يغيِّرون ثيابهم إلَّا بعد أن تتسخ وتفوح منها روائح كريهة**.. فقد بدأنا نقلدهم في خلع ثيابنا وغسلها.. وعُرف عن قرطبة: أنها كانت تزخر بحماماتها الثلاثمئة.. في حين كانت كنائس أوربة تنظر إلى الاستحمام كأداة كفر وخطيئة»[1].

ويرجع الفضل للنظافة في أوربة ـ وبالذات في جنوبها ـ لدخول المسلمين إسبانيا وما حولها.. وللرحالة المسلمين والمغتربين في شمال أوربة.

---

(١) الدكتور رضا العطار: فضل الحضارة الإسلامية على النهضة الأوربية، مقتبس من كتاب: الحضارة، للدكتور حسين مؤنس.



وتتميز الولايات المتحدة وكندا بالاهتمام بالاغتسال اليومي، أو شبه اليومي، لوفرة الطاقة عندهم بشــكل دائم.. وبالتالي استخدام المياه الدافئة والحمامات في الاغتسال.. ولكنهم غالبًا لا يستنجون من البول مطلقًا، ويستخدمون الأوراق في التنظيف عند التبرز.

وما من أحد إلَّا وشــاهد طوابير الناس خــلال أزمة كورونا في أوربة وأمريكة وهم يتهافتون على شراء أوراق التواليت.. حتى غدت الرفوف خالية منها في السوبرماركيتات!..

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة العديــد من المقالات التي تدعو الناس إلى استخدام الماء للتنظيف بعد التبرز بدلًا من الأوراق.. لأن استخدام الأوراق فقط قد يؤدي إلى ظهور بواسير وتشقق في الدبر (anal fissures).. كما أن التنظيف لا يكــون كافيًا أبدًا بالورق فقط.. وتبقى آثار للبراز لاصقة في الدبر.

• التطهير الشرجي في آسية والغرب:

وقد اخترعت اليابان أوراق التواليت منذ نهاية القرن التاسع عشر الميلادي ثم تبعتها الصين.. في الوقت الذي كان الغرب يســتخدم أوراق الجرائد القديمة، أو ســجلات التليفونات القديمة، أو غيرها من الأوراق.. والذي اســتمر في كثير من الأماكن الى أواسط القرن العشرين.. ومن المعلوم أن الإســلام يفرض على أتباعِه غسلَ الدبر بالماء بعد التبرز (الاســتنجاء).. واذا لم يتيســر الماء يتم التنظيف بالأوراق أو الأحجار النظيفة (الاستجمار)..



وقد انتشرت هذه الثقافة الإسلامية بكل الأماكن التي دخل الإسلام إليها بما فيها الهند (حيث حكمت الدولة التايمورية الهند لمئات السنين) وإندونيسيا وماليزيا.. حيث تحول معظم السـكان إلى الإسلام طواعية بواسطة تجار المسلمين الحضارمة.. ثم انتشر الى بقية دول شرق آسية.

وكذلك انتشر استخدام الماء في الاستنجاء بعد دخول المسلمين الى الأندلس وجنوب أوربة.. واستخدمت وسائل حديثة لرش الماء؛ مثل: البيديه، أو الصنبور الرشاش القريب من المرحاض، أو يدخل من فتحة صغيرة داخل المرحاض وتفتح كالصنبور عند الحاجة.



يقول أحدهـم مخاطبًا الغرب: «أنتم من أكثـر البلدان تقدمًا في العالم، لكن عندما نتحدث عن المؤخرة، فأنتم متأخرون».

وتقول الكاتبة (كريسـتين رو) في مقال نشـر في الـ «بي بي سي» في (١١ أكتوبر ٢٠١٩م):



«ويوافق هذا الرأي الكثيرون.. إذ لا يزال شغف سكان الكثير من الدول الغربية باستخدام المناشف الورقية للتنظيف بعد قضاء الحاجة بدلًا من الماء.. مثار حيرة ودهشة حول العالم! وممَّا لا شك فيه أن المياه أكثر فعالية في إزالة الفضلات والأوساخ مقارنة بالورق.. فتخيل أن تزيل آثار صلصة الشوكولا عن جلدك بالمناديل وحدها! لكن أكثر الدول الغربية.. بما فيها المملكة المتحدة والولايات المتحدة.. تعتمد على المناشف الورقية في التنظيف بعد قضاء الحاجة. وتقول المؤرخة (باربرا بينر) في كتابها «المرحاض»: إن هاتين الدولتين هما الأكثر تأثيرًا على عادات النظافة الشخصية وتصميمات المراحيض العصرية حول العالم.

ولاحظ (زول عثمان) في بحث له إصرار بعض الغربيين على استخدام أي شكل من أشكال الورق من باب التعنت، إلى حد أن أحد أصدقائه في المملكة المتحدة، استخدم ورقة بنكنوت قيمتها (٢٠) جنيهًا إسترلينيًّا لتنظيف نفسه بعد قضاء حاجته، بعد أن نفدت المناديل الورقية!.

لكن بعض الدول رفضت الانصياع لعادات النظافة الشخصية الغربية.. وظلت تفضِّل المياه على المناشف الورقية.. كما هو الحال في الدول ذات الأغلبية المسلمة.. لأنه ينبغي الاستنجاء بالماء وفقًا لتعاليم الدين الإسلامي.

وطورت اليابان مراحيض ذكية مزودة بذراع آلي متطور لرش المياه بعد قضاء الحاجة، ثم التجفيف بالهواء الساخن.



وتشـــير (غارغ) أيضًا إلى التكاليف البيئية والمالية لاســـتخدام المناشـــف الورقية.. وتقول: إنها تتسبب في انســـداد المراحيض.. وتعتقد أنها مصدر مشـــاكل السباكة المنتشـــرة في معظم مراحيض الولايات المتحدة»[1].

• وضعية التبوُّل عند الرجال:

ولا يَحْرُم تَبَوُّل الإنسان قائِمًا، لكِنْ يُسَنُّ له أن يَتَبَوَّل قاعدًا، لقول عائشـــة رضي الله عنها: «مَن حدَّثَكُم: أنَّ رَســـولَ اللهِ بالَ قائمًـــا، فَلا تصدِّقوهُ؛ ما كانَ يبولُ إلَّا جالِسًا»[2].

ولأنه أسْتر له.. وأحفظ له من أن يصيبه شيء من رَشَاشِ بَوْلِه.

وقد رُوِيَـــتِ الرُّخصة في البـــول قائمًا.. بشـــرط أن يأمن تطاير رشـــاش البول على بدنه وثوبه.. ويأمن انكشـــاف عورته.. لِمَا رواه البخاري ومسلم: عن حذيفة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ: «أنه أَتى سُبَاطَةَ قومٍ فبالَ قائِمًا».. ولا منافاة بينه وبين حديث عائشـــة رضي الله عنها.. لاحتمال أن يكـــون النبي ﷺ فعل ذلـــك لكَوْنِه فـــي موضِعٍ لا يتمكَّـــن فيه من الجلوس.. أو فعَلَه ليُبَيِّن للناس أن البول قائمًا ليس بِحَرَام.. وذلك لا ينافي أن الأصل ما ذكَرَتْهُ عائشـــة رضي الله عنها.. من بَوْلِه ﷺ قاعدًا.. وأنه سُنَّةٌ لا واجب يحرم خلافه[3].

---

(١) كريستين رو: تعرَّف على العادات الغريبة لشـــعوب الغرب في المراحيض، «بي بي سي»، في ١١ أكتوبر ٢٠١٩م.

(٢) صحيح النسائي: ٢٩.

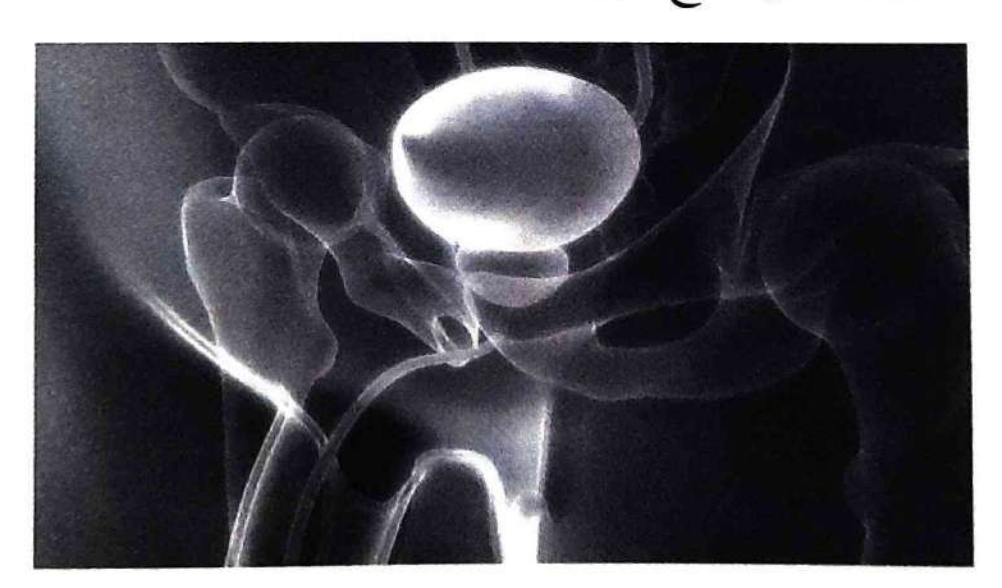
(٣) فتاوى اللجنة الدائمة: ٨٨/٥.



ومن عادات الغربيين: أن يتبوَّل الذكــور وهم واقفون.. ويكون مكان التبول عامًّا لمجموعة من البشــر في وقــت واحد.. وبالتالي لا يستنجون ولا حتى يمســحون بالورق. وفي العهد القديم بأكمله لا يتبول الذكور إلَّا واقفين..

وللأسف انتقلت هذه الظاهرة إلى كثير من بلاد المسلمين.. وهو تقليد أعمى وغبي للغرب.. (**يا أُمَّةً ضَحِكَتْ مِنْ جَهْلِهَا الأُمَمُ**).

ففي الكثير مــن الثقافات.. يتعلم الصبية التبول وقوفًا في ســن مبكرة.. في حين تتعلم الفتيات الجلوس عند التبول.. لكن السلطات الصحية في العديد من البلدان تعيد النظر في هذه الفكرة الســائدة.. فقد كشــفت العديد من المواقع المتخصصة أن وضع الجســم عند التبول قد يؤثر على ضخ البول.



• البشر يفرغون المثانة عند امتلائها بنسبة الثلثين:

فالكلى تنتج البولَ بعد تنقية الدم من الشــوائب.. ثم يخزن البول في المثانة.. ممّا يمكننا من ممارسة أنشــطتنا اليومية والنوم ليلًا دون



الحاجة للتبول المتكرر. وتبلغ سعة المثانة ما بين (٣٠٠) و (٦٠٠)ميلي ليتر.. لكننا نشعر بالحاجة لإفراغها عند امتلائها بمقدار الثلثين.

ويتطلب إفراغ المثانة وجود نظام عصبي سليم.. بحيث ينبِّهنا إلى حاجتنا للتبول.. ويحبس البول لحين العثور على مكان مناسب.

ويمكن للتبول جلوسًا أن يسهِّل على الرجال الذين يعانون من تضخم البروستات ممَّا يعيق خروج البول.. فالرجال الذين يعانون من هذه المشاكل يناسبهم التبول جلوسًا.. كونه يخفف الضغط عن منطقة الحالب.. ويصبح التبول مريحًا وأسرع.

وفي بريطانيا توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية الرجال الذين يواجهون صعوبة في التبول بالبحث عن مكان هادئ ومريح للتبول جلوساً.

واستعر الجدل في بعض البلدان وخاصة ألمانيا.. حيث يُمنع التبول وقوفًا في المراحيض العامة.. وبعض المراحيض بها علامات حمراء أشبه بإشارات المرور تمنع التبول وقوفًا[1]..



في بعض المراحيض العامة، يُمنع التبول وقوفًا

(١) ما وضعية التبول الأفضل للرجال؟، موقع (BBC)، ١١ فبراير ٢٠٢٠م.





٣

الملاعن الثلاث (الأماكن التي يُمنع فيها التبول والتغوط)

• ما هي الملاعن الثلاثة:

ربَّى النَّبيُّ ﷺ أمَّتَه علـى الحِرْصِ على مَصالِـحِ العبادِ وما فيه نَفعُهم.. والبُعدِ عن أذيَّـةِ النَّاسِ فيما يُضطَرُّون إليه في مَجالِسِـهم ومَشارِبهم وأماكِنِهم العامَّةِ:

ـ قال رسـول الله ﷺ: «**اتَّقوا الملاعنَ الثَّلاثَ**» قيل: ما الملاعنُ الثَّلاثُ يا رسـولَ اللهِ؟ قال: «**أن يقعُدَ أحدُكُم في ظِلٍّ يُسْتَظَلُّ بِهِ، أو في طَريقٍ، أو في نَقعِ ماءٍ**»[١].

ويتضمن الحديثُ النهـيَ عن قضاء الحاجة فـي الأماكن التي يرتادها الناس ويتـرددون عليها.. كالظل والطريـق.. ومكان وجود الماء، ونحو ذلك.. كالحدائق العامة والأسواق.

ـ وقال رسول الله ﷺ: «**اتَّقوا الملاعنَ الثَّلاثَ: البراز في المواردِ، وقارعةِ الطريقِ، والظِّلِّ**»[٢].

أي: تجَنَّبوا ثلاثةَ أُمورٍ تَجلِبُ اللَّعنةَ على فاعِلِها، واللَّعنُ: هو الطَّردُ مِن رَحمةِ اللهِ.. وهي:

---

(١) صحيح الترغيب: ١٤٧.

(٢) صحيح الجامع: ١١٢.



«**البراز في المَوارِدِ**» أي: التَّبرُّزُ أو إفراغُ فَضَلاتِ الإنسانِ في مَوارِدِ ومَصادِرِ المياهِ، مثل: الآبارِ والأنهارِ فتتَلوَّثُ المياهُ..

«**وقارِعةِ الطَّريقِ**»: حيث ينبغي تجَنُّبُ وضع مخلَّفاتِ الإنسانِ وبُرازِه في الطُّرقاتِ والشَّوارعِ حيثُ يَمُرُّ النَّاسُ فيتَأَذَّون مِن ذلك..

وكذلك تجَنُّبُ وَضعِها في «**الظِّلِّ**».. حيثُ أماكِنُ استراحةِ النَّاسِ مِن الحرِّ.. سواء كان الظِّلُّ ظلَّ حائطٍ أو شجرةٍ أو غيرِ ذلك.

- وقال رَسُولَ اللهِ ﷺ: «**اتَّقُوا اللَّعَّانَيْنِ**» قالوا: وَما اللَّعَّانَانِ يا رَسُولَ اللهِ؟ قالَ: «**الَّذي يَتَخَلَّى في طَرِيقِ النَّاسِ، أَوْ في ظِلِّهِمْ**»[1].

وقوله: «**اتَّقوا اللَّعانَيْنِ**» أي: الأمريْنِ الجَالِبَيْنِ للَّعْنِ، وقيلَ: الفِعلَينِ اللَّذَينِ يَلعنُهما النَّاسُ.

فسألَ الصَّحابةُ النَّبيَّ ﷺ، قالُوا: وما اللِّعانانِ يا رسولَ اللهِ؟ قالَ: «**الذي يَتخلَّى في طَريقِ النَّاسِ أو في ظِلِّهِم**» أي: يَقضِي حاجتَه مِن بَولٍ وغائطٍ، في مَوضِعٍ يمرُّ به النَّاسُ، أو يَستظِلُّ بهِ النَّاسُ مِن حرِّ الشَّمسِ، و«التخلِّي» هو التفرُّدُ لقَضاءِ الحاجَةِ.

- وألَّا يبول في الماء الدائم ولا يتغوط في الماء الجاري؛ فمن آداب قضاء الحاجة: أنه لا يجوز البول في الماء الدائم.. لأن رَسولَ اللهِ ﷺ نَهَى أنْ يُبالَ في الماءِ الرَّاكِدِ[2].

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم.



- **وألَّا يبول في مستحمِّه**؛ فقد قال النبي ﷺ: «**لا يبولنَّ أحدُكُم في مستحمِّهِ ثمَّ يغتسلُ فيهِ**»[١].

قال النووي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «واتفق أصحابنا أن المستحب ألَّا يستنجي بالماء في موضع قضاء الحاجة لئلا يترشش عليه.. وهذا في غير الأماكن المعدَّة.. أما المتخذة لذلك كالمرحاض فلا بأس فيه.. لأنه لا يترشش عليه.. ولأن في الخروج منه إلى غيره مشقة»[٢]. فإذا كان لا يرتدُّ فلا بأس بذلك..

- **عدم التبول في الجحر (الثقب)**: قال ابن قدامة في كتابه «المغني»: «فيُكْرَهُ أَنْ يَبُولَ فِي شَقٍّ أَوْ ثَقْبٍ».

فإنَّ النبيَّ ﷺ نَهى أنْ يُبالَ في الجُحرِ، قال: قالوا لقَتادةَ: ما يُكرَهُ منَ البَولِ في الجُحرِ؟ قال: كان يُقالُ: إنَّها مَساكِنُ الجِنِّ[٣].

• الأمراض الناتجة عن (الملاعن الثلاث):

يؤدي التبول والتبرز في موارد المياه، وتحت ظل الأشجار، والطرقات.. إلى أمراض كثيرة، منها:

أولًا: أمراض الديدان.

ثانيًا: أمراض البروتوزوا.

ثالثًا: الأمراض البكتيرية.

رابعًا: الأمراض الفيروسية.



---

(١) صحيح أبي داود: ٢٧.

(٢) المجموع شرح المهذب: ٩٢/٢.

(٣) رواه أبو داود، وإسناده صحيح.



• أولًا: أمراض الديدان:

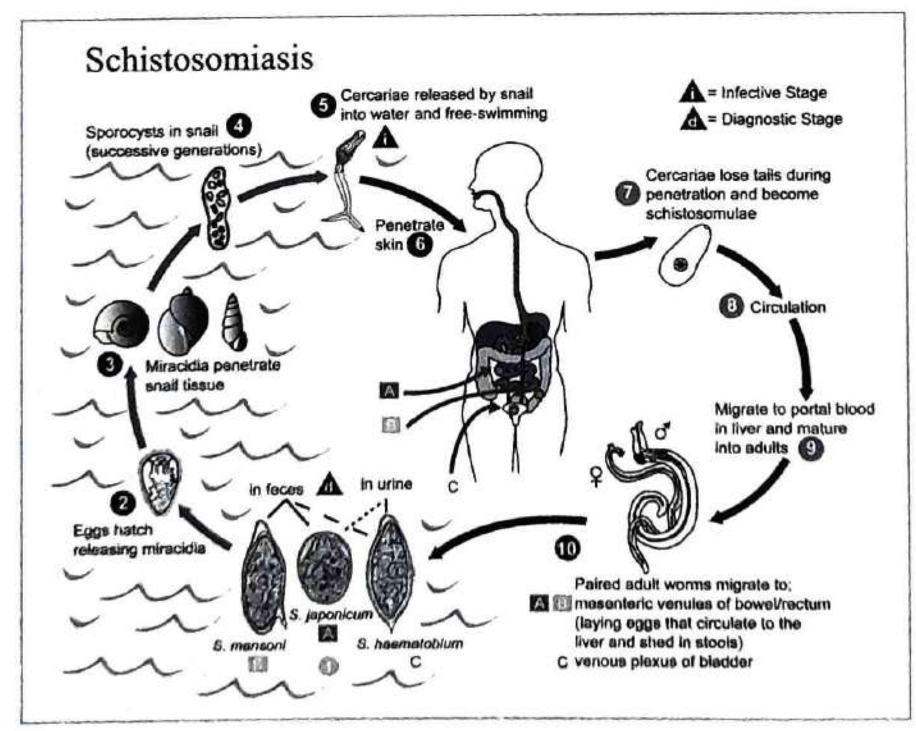
١ ـ الديدان المفلطحة:

تعتبر البلهارسيا من أهم أنواع الديدان المفلطحة التي تصيب الإنسان عن طريق البول والبراز.. والتي نبَّه إليها الرسول ﷺ.. وحذَّر منها..

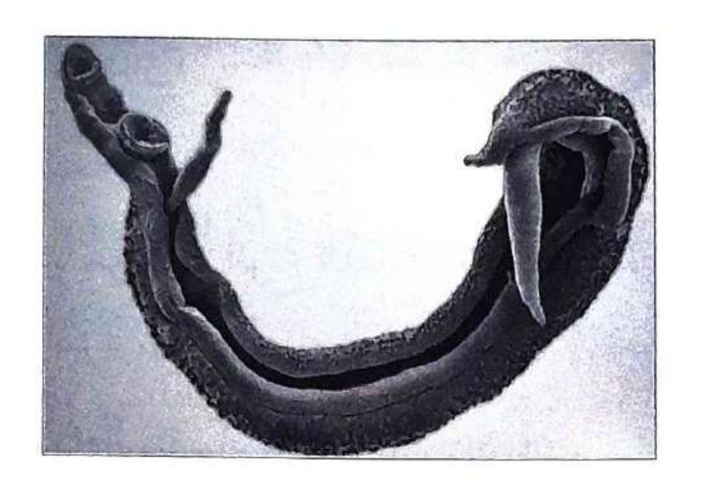
ـ البلهارسيا (داءالمثقبيات: Schistomiasis):



دورة حياة البلهارسيا







البلهارسيا مرض اكتشــفه طبيبٌ يدعى (بلهارس).. كان يعمل في القصر العيني في مصر أيام محمد علي باشــا في القرن التاسع عشر الميلادي.. وقد أطلق اسمه على هذه الديدان وهذا المرض.

وهــو مــرض تســببه طفيليــات مــن مجموعــة المثقبات (Trematodes).. وهو مُتَوَطِّنٌ (Endemic disease) في (٧٤) دولة.. ويســود التقدير بأن عدد الحاملين لهذا الطفيــل يصل الى قرابة (٢٠٠ مليون) شخص في العالم.. ومن بينهم حوالي (٢٠ مليون) أصيبوا بالمرض بشــكله الحاد.. و(١٢٠ مليون) آخرين يشعرون بالأعراض.

وغالبية المرضى يعيشــون في إفريقية، والقليل منهم في جنوب أمريكة والشرق الأقصى.

وأشــهر البلاد العربية التي كان ينتشــر بها البلهارسيا هي مصر والســودان وبعض أجزاء من اليمن.. وقد بدأت البلهارسيا في مصر منذ عهد الفراعنــة.. وتؤكد ذلك الموميــاءات وأوراق البردي التي يرجع تاريخها إلى (١٣٠٠) سنة قبل الميلاد.. وتصيب البلهارسيا عدة ملايين من الأطفال والشباب في مصر.



ويتميز هذا الطفيل بدورة حياة فريدة من نوعها.. حيث إنه عندما يصل الى مرحلة البلوغ من حياته.. تبيض الأنثى التي تعيش في الأوعية الدموية للأمعاء أو الأوعية الدموية في المثانة حوالي (٣٠٠) بيضة في اليوم.. فتخرج مع البول أو البراز.. وتفقس البيوض في التربة القريبة من الماء وتسمى (الميراسيديم).. والتي تدخل إلى القواقع القريبة من الماء.. وتتحول في أجسام هذه القواقع إلى مذنبات سركاريا (Cercaria) التي تخرج منها إلى الماء.

وعندما يأتي إنسانٌ **ليستنجي أو يتوضأ أو يغتسل بهذا الماء..** تخترق جلده، ومن ثم تنتقل عبر الدورة الدموية إلى الرئة، ثم إلى القصبات الهوائية.. ثم إلى الجهاز الهضمي.. ومن الجهاز الهضمي تخرج حسب نوعها إما عبر الأوعية الدموية الذاهبة إلى الكبد.. أو الذاهبة إلى المثانة. ويحمل الذكرُ الأنثى حتى تصل الى الأوعية الدموية الدقيقة.. حيث لا يستطيع أن يعبرها.. فتعبرها الأنثى ثم يموت الذكر. وتبقى الأنثى حاملة البويضات لِمَا يقرب من عشرين سنة.. وهي ترسل بويضاتها إما إلى المثانة فتخرج مع البول، أو تذهب إلى المستقيم وتخرج مع البراز.

وأشهر المصابين في البلهارسيا الفنان عبد الحليم حافظ الذي أصابته البلهارسيا في كبده، وأدى الفشل الكبدي إلى وفاته رحمه الله.

٢ ـ الديدان المدورة (Round Worms):

الأمراض التي تصيب الإنسان بسبب هذه الديدان كثيرة جدًّا.. وسنقتصر على الأمراض الهامة التي ينقلها التبول والتبرز بالقرب من موارد المياه والتربة وظلِّ الأشجار، ومنها:

أ ـ ديدان الأسكارس (الصُّفريات، ثعبان البطن):



وهي أكثر الديدان انتشارًا في المناطق الحارة وخصوصًا بين الأطفال.. قطرها حوالي ثلاثة أرباع السنتيمتر.. وطولها بين (١٥ ـ ٦٠) سم.. ويمكن أن تحتوي أمعاء المصاب على (٦٠) منها.. والأنثى تبيض يوميًّا نحو (٢٠٠٠٠٠) بيضة.. تُفرز في البراز، وتتطور خارج الجسم إلى أجنة في مدة تتراوح بين (١٥ ـ ٤٠) يومًا..



ولا تفقس إلى يرقات إلَّا داخل الأمعاء.. حين تنتقل إليها **بواسطة المشروبات والأغذية الملوثة ببراز المصابين**.. وهذه اليرقات لا تستطيع إتمام تطورها إلى دودة كاملة داخل الأمعاء قبل أن تتم هجرتها منها إلى الرئة في الأوعية الدموية.. لتصل إلى الحويصلات الهوائية (alveoli) فالقصبة الهوائية (trachea).. لتُبلع من جديد إلى الأمعاء.. حيث يتم تطورها إلى دودة كاملة.. وتبيض الأنثى بيضها من جديد.. ويتم ذلك في شهرين (منذ تناول الغذاء الملوث).



ب ـ أنكلستوما (الشصيّة): (Ancylostoma):



وهي طفيلـي يعيش فـي الأمعاء الدقيقـة.. وهنـاك نوعان مـن الدودة الشـصية تصيـب الإنسـان: الفتاكـة الأمريكية.. والأنكلستوما الاثنا عشرية.



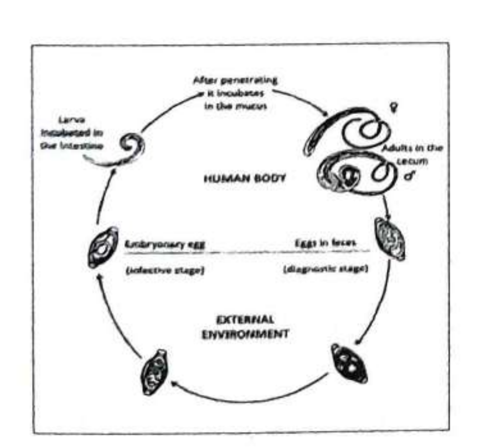
وتصيب الدودة الشصية (أنكلستوما) حوالي (٦٠٠ مليون) شخص في العالم.

ومنها ما يصيب القطـط.. ومنها ما يصيب الكلاب.

ج ـ الدودة السوطية (Trichuris trichiura):



وهي من أنواع الديـدان الطفيلية.. وقد سميت بهذا الاسم لشبهها بالسوط.. طولها من (٤ ـ ٥) سم.. **وتنتقل مع الطعام والشراب الملوثين ببراز المصابين**.. وتحتاج البيوض إلى عشـرة أيام خارج الجسـم لتتطور إلى أجنة.. ولا تفقس إلَّا في داخل الأمعاء كما هو الحال في دودة الأسكارس..



ـ وبائيات الديدان المدورة:

تنجم عدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة.. بسـبب التبول والتبرز



في مصادر المياه وتحت ظل الأشجار (في التربة مباشرة).. وتنتقل العدوى عن طريق البيوض الموجودة في البراز والبول البشري.

ويصاب ما يقرب من (١,٥ مليار) شخص بعدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة في جميع أنحاء العالم.. وهي تؤثر على المجتمعات الأشد فقرًا والأكثر حرمانًا.. ويعاني الأطفال المصابون بالعدوى من الضعف الجسدي والتغذوي والمعرفي.

ويعيش أكثر من (٢٧٠ مليون) طفل في سن ما قبل المدرسة، وأكثر من (٦٠٠ مليون) طفل في سن الدراسة في مناطق تنتقل فيها هذه الطفيليات بشكل مكثف.. وهم بحاجة إلى العلاج والتدخلات الوقائية.

وتنتقل عدوى الديدان الطفيلية بعدة طرق: حيث يتم تناول البيوض الملتصقة بالخضار عندما لا يتم طهيها أو غسلها أو تقشيرها بعناية.. أو تناول البيوض من مصادر المياه الملوثة.. كما يتناول الأطفال الذين يلعبون في التربة الملوثة البيوض.. ثم يضعون أيديهم في أفواههم دون غسلها.

وإضافة إلى ذلك.. تفقس بيوض دودة الأنكلستوما في التربة.. مخرجة اليرقات التي تنضج بشكل يمكنه اختراق الجلد.. ويصاب الناس بالشصية (أنكلستوما) في المقام الأول عن طريق السير حافي القدمين على التربة الملوثة.

وتعتمد المكافحة على:

- عدم التبول والتبرز في موارد المياه، وتحت ظل الأشجار وأماكن التجمع البشري (**الملاعن الثلاث**)..



- ومنع تلويث التربة ببويضات الديدان الممرضة..

- وكذلك التثقيف الصحي للحيلولة دون معاودة العدوى.. والتشديد على أهمية الأحاديث النبوية في هذا الصدد..

- إضافة إلى التخلص من الديدان بشكل دوري..

• **ثانيًا: البروتوزوا (وحيدات الخلية):**

وهي كائنات مجهرية تحتوي على خلية واحدة لا أكثر.. وتعيش في أوساط مختلفة.. سواء كان هذا الوسط مائيًّا أو رمليًّا أو في وسط بيولوجي.. والخلية الوحيدة تستطيع القيام بجميع الوظائف، مثل: التنفس والتغذية والتكاثر وإخراج الفضلات والحركة.

وما يهمنا هنا: أن نذكر أنواع الطفيليات التي تعيش في أمعاء الإنسان، وتنتقل عبر البراز والتربة الملوثة.. وهو ما نبه عليه الرسول ﷺ في نهيه عن التغوط في المياه وتحت ظل الأشجار: «**اتَّقُوا الملاعِنَ الثلاثَ: أن يقعدَ أحدُكم في ظلٍّ يستظلُّ فيه، أو في طريقٍ، أو في نقعِ ماءٍ**»[1].

وتشمل هذه الطفيليات: الأميبا.. والجيارديا..

١ - الأميبا النسيجية (Entameba):

تسبب هذه الأميبا مرضَ الزنطاريا (الزحار الأميبي).. وتعيش متطفلة في الأمعاء.. وتفرز الأميبا في البراز لتعدي الآخرين عن طريق الأكل والشرب أو الأيدي الملوثة بآثار البراز.

---

(١) صحيح الجامع: ١١٣.



وقد تنتقل الأميبا أحيانًا الى الكبد وتسبب خرّاج الكبد.. إلّا أنه في كثير من الأحيان لا تسبب الأميبا أي مرض ظاهر..

ويقدر عدد المصابين بهذا المرض بـ (٨٠ مليون) شخص سنويًا في العالم، كما يسبب وفاة (٥٠,٠٠٠) شخص سنويًا.

وتنتقل هذه الأميبا أساسًا بالطريقة البرازية الفمويَّة.. نتيجة حدوث اتصال بين مواد غذائية وبين البراز.. كما يمكن انتقال الكيسات (Cysts) المُعْدِية من خلال اليدين الملوثتين اللتين لامستا البراز ولم يتم غسلهما قبل تناول الطعام.. كما يمكن أن يتم نقل العدوى من خلال العلاقة الجنسية الشاذة.. رغم أن هذا الاحتمال نادر الحدوث.. وهي أمور قد منعها الرسول ﷺ في أحاديثه الشريفة.

٢ ـ داء الجيارديات (Giardia lamblia):

الجيارديا المعوية هو طفيلي معوي منتشر في جميع أنحاء العالم.. بين البشر وبين الحيوانات.. وتصل معدلات انتشار العدوى بداء الجيارديات في البلدان النامية إلى (١٥ ـ ٣٠٪) بين الأطفال دون سن الـ (١٠) سنوات.

ويتم تشخيصه في عينات من البراز في الولايات المتحدة وإنكلترا بنسبة (٤ ـ ٧ ٪).. وقد تصل نسبة الحاملين للطفيلي إلى (٥٠٪) بين السياح في العالم.

وتحدث العدوى بشكل رئيسي بعد شرب المياه الملوثة أو أَكْل الطعام الملوَّث.



• ثالثًا: الأمراض البكتيرية المعوية:

وهي الأمـراض التي تنتقل إلى الإنسـان عندمـا تتلوث المياه العذبة بسبب التبرز في المياه، أو في التربة تحت ظل الأشجار.. وبالتالي يتلـوث الطعام والمـاء بهذه الميكروبـات.. وخاصة في المناطق التي لا يوجد فيها نظام صرف صحي جيد.

وتقول منظمة الصحة العالمية: إن أكثر من أربعة ملايين شخص يموتون سنويًّا جراء الماء الملوث غير النظيف.. ومنها: الكوليرا التي تحوز المركز الأول في الوفيات.. والأطفال أقل من خمس سنوات هم الأكثر تأثرًا بالأمراض الميكروبية المنقولة عن طريق المياه.

وقد يحتوي الماء (raw water) علـى العديد من الملوثات والتي تصل إليها عن طريق مياه الصرف (sewage)... ومن المعلوم أن كثيرًا من الميكروبات الممرضة والمُعْدية يكون منشـؤها الماء.. ولذلك يجب معالجة هذه المياه لإزالة كافة الملوثات.

وفيما يلي أمثلة لبعض أمـراض الكائنات الدقيقـة (البكتيريا) المنقولة عن طريق الماء:

١ ـ وباء الكوليرا:

الكوليـرا أحد الأوبئة التـي تجتاح الدول والشـعوب من دون حواجز.. والتي تنتشر بسرعة كبيرة وتحصد الملايين.. وتعتبر الهند الموطن الأصلي لهذا الوباء.. ومنها انتشرت إلى باقي أرجاء العالم عن طريق الحركة التجارية.



وتعيش بكتيريا الكوليرا في بيئة الأنهار ومصادر المياه الملوثة.. ومن ثم يمكن أن ينتشر المرض في المناطق التي لا تُعالج فيها مياه المجاري وإمدادات مياه الشرب معالجة صحية مناسبة.

والكوليرا مرض بكتيري مُعدٍ يسببه نوع من البكتيريا تسمى (فايبريو كوليرا) (ضمَّات) لأن البكتريا تشبه الضَّمة.. ويصيب الجهاز الهضمي وخاصة الأمعاء الدقيقة.. حيث يتكاثر وسطها ويفرز سمومًا تؤثر على عملها، فيجعلها تفرز السوائل والأملاح بكميات كبيرة جدًّا.. ممَّا يسبب الإسهال والقيء.. وهذا ما يؤدي إلى جفاف في الجسم.

ولهذه البكتيريا فترة حضانة قصيرة تتراوح ما بين (٨) ساعات إلى (٥) أيام.. وإذا حصلت الأعراض الشديدة ولم يتلق المصاب العلاج المناسب فقد يتعرض للموت بعد ساعات قليلة.

والسبب الرئيسي لانتشار الكوليرا عدم وجود شبكة صرف صحي.. والتبرز في المياه أو بالقرب منها.. وإذا تلوثت مصادر المياه انتشر المرض.. ويقوم الذباب بنقل الميكروب من أماكن البراز إلى الغذاء والمياه.

وعند انتشار الوباء.. لا يُصاب مَنْ يحملون الميكروب كلهم بالإسهال الشديد.. بل إن بعضهم قد يبدو في صحة جيدة ودون إسهال.. ولكن برازهم مليء بهذه الميكروبات.. وبالتالي يمكن أن تنتقل عبر المياه إلى الآخرين فتعديهم، وهذا أهم سبب للعدوى.



أ ـ الوقاية من الإصابة بالكوليرا:

أولًا: لا شـــك أن أهم عامل في الوقاية: عـــدم التبرز في مصادر المياه أو بالقرب منها.. والتي منعها الرسول ﷺ وجعلها سببًا للعن (في الأحاديث التي سبق ذكرها).

ثانيًا: غســـل اليدين بعد الاستنجاء واســـتعمال المرحاض.. كما أوصانا النبي ﷺ.

ثالثًا: إيجاد نظام للمجاري وتصريف الفضلات البشرية.

رابعًا: المحافظة على النظافة بصورة عامة.

خامسًا: الامتناع عن الأغذية المكشوفة التي يقع عليها الذباب.. وقد أوصى الرســـول ﷺ بتغطية الآنية التي فيهـــا طعام، فقد قال: «**غَطُّوا الإناءَ، وأَوْكُوا السِّقاءَ**»[1].

سادسًـــا: عندما يظهر الوباء يجب غلي الماء قبل شربه.. كما أن وضع الخل أو الليمون بكميات بســـيطة في المياه يقلل من احتمال العدوى.. ويوضع الكلور بكميات محدودة في مصادر المياه.

سابعًا: إعطاء التطعيم المضاد للكوليرا، وهو متوفر على هيئة نقط أو سائل يحتوي على ميكروبات مضعفة جدًّا أو ميتة.. وينبغي إعطاؤها لكل الفريـــق الصحي الذي يذهـــب إلى المناطق الموبـــوءة.. وكذلك لمخالطي المرضى والجمهور الموجودين في المنطقة الموبوءة.

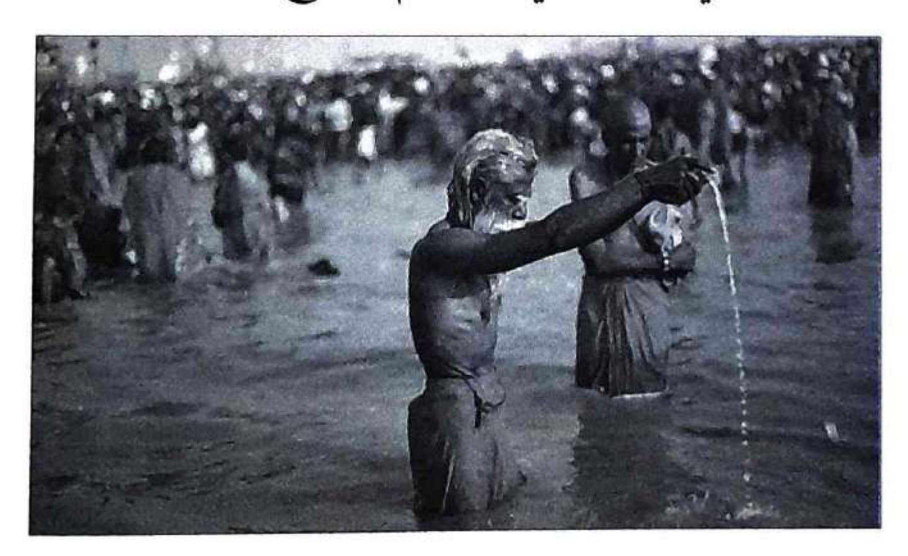
---

(١) رواه مسلم.

ب ـ الكوليرا في الهند:

تعتبر الهند المصدر الأول لنشر الكوليرا في العالم.. وقد اكتشف ميكروب الكوليرا لأول مرة في القرن التاسع عشر.. وظهرت في الهند في منطقة نهر الجانجيز.. ومنه انتشرت إلى أرجاء العالم عبر موجات متعددة.. إلى آخر وباء ظهر في اليمن في (٢٠١٦ ـ ٢٠١٧م).

ونهر الجانجيز (Ganges)، وباللغة الهندية (الجانجا)، نهر مقدس لدى الهنود.. وينبع من جبال الهمالايا، ومصبه الأخير في خليج البنغال.. وينحدر من الهمالايا إلى أعالي الهند، ثم إلى سهول هاردوار التي يقدسها الهندوس.. وهو أعظم الأنهار المقدسة لدى الهندوس ويحجون إليه كل عام.. والحج الأكبر لديهم كل عشرة أعوام.. وتبدأ الطقوس بدخول رجال الدين فيشربون منه ويتبولون ويتغوطون فيه.. وتدخل كافة طبقات الشعب بعدهم.. ويفعلون مثلما يفعلون.. ويرمون فيه جثث موتاهم حتى تتطهر من جميع الذنوب والخطايا.. ولهذا فإن هذا النهر هو أقذر نهر في العالم.. وموبوء، ويسبب الأمراض الكثيرة وبالذات الكوليرا التي تنتشر في مواسم الحج المقدسة عندهم.







وبما أن النهر يخرج من الهند إلى بنغلاديش التـــي تعتمد على هــذا النهــر أيضًــا فــي زراعتها وكمصدر للمياه التي تستخدم في الشــرب والتنظيــف.. فــإن وباء الكوليــرا يــزداد انتشــارًا فــي بنغلاديش أيضًا بعد مواسم الحج المشهورة في الهند. وآخرها حدث في بنغلاديش عام (٢٠١٣م).

ج ـ الكوليرا في اليمن:

بدأت حالة تفشــي وباء الكوليرا في اليمن في تشــرين الأول/ أكتوبر (٢٠١٦م).. وعاود الظهور في أبريل (٢٠١٧م) في (٢٠) محافظة يمنية.. في ظل تعطل أكثر من نصف المنشآت الصحية في البلاد عن العمل بسبب الحرب.. واســتحوذت العاصمة صنعاء على النصيب الأكبر من إصابات الكوليرا بما يقارب (٣٤,٦٪) من الحالات.

وتحاول المنظمات الدولية السيطرة على المرض عن طريق توزيع المياه الصالحة للشــرب على الأحياء والمدن التي تعاني من ســوء الخدمة.. حيث توقفت خدمة المياه في أغلــب مناطق اليمن.. ويتم جلب المياه بواسطة ناقلات صغيرة أو عبر أوعية صغيرة.

وتقوم منظمة اليونســيف مع الشــركاء الدوليين والمحليين بتقديم

مادة الكلور والإشراف على توزيعها.. بحيث لا يتسبب خوف المواطنين من المرض بالإسراف في استخدام الكلور بسبب سُمِّيته الشديدة. وبما أن اليمن تعتمد على المياه الجوفية المستخرجة من الآبار.. فإنه يتم ضخ مادة الكلور في خزانات الناقلات بإشراف المنظمات المشاركة.

وبسبب الأوضاع التي تعانيها اليمن جراء الحرب الدائرة منذ أعوام هناك.. فلا توجد أرقام موثَّقة لحالات الإصابة بالكوليرا.. ولكن العدد المشتبه به ـ نقلًا عن منظمة الصحة العالمية ـ قد وصل إلى ما يزيد عن (١,٣) مليون شخص.. وأغلب الوفيات هناك من الأطفال.

وقد أدت الحرب هناك الى تحطيم البنية التحتية لنظام المجاري وتصريف النفايات، وبالتالي تلوث مصادر مياه الشرب بهذه النفايات.. رغم أن مياه اليمن مياه جوفية وبالتالي ليست معرضة مباشرة للتلوث.. ولكن التلوث يحدث بسبب الأواني الملوثة التي تحمل هذه المياه.

٢ ـ التيفود (Typhoid) والباراتيفود، وتسببه بكتريا السالمونيلا (Salmonella typhi):

وتعيش السالمونيلا أساسًا في أمعاء الإنسان والحيوان.. وتنتقل إلى الماء وتستطيع أن تعيش أسابيع في الماء أو التربة تحت ظروف مناسبة من حرارة ورطوبة وحموضة.. ويُعَدُّ التلوث بمياه المجاري (الصرف الصحي)، أو التغوط المباشر بالقرب من المياه، وتحت ظل الأشجار.. والتي منعها الرسول ﷺ؛ أهم مصدر لتلوث الماء.



وقد يحمل الإنســان ميكروب الســالمونيلا دون ظهور أعراض لمدة طويلة.. وحوالي (٥٪) من الذين تم شــفاؤهم يظلون حاملين للميكروب شهورًا بل ســنين عديدة (أي: مســتودعًا للميكروب). وبعــض الأحياء البحريــة، مثل: المحــار والقشــريات (الجامبري والكابوريا والأســتاكوذا) يمكن إصابتها بالميكروب.. وعند تناول الإنســان لتلك المأكولات البحرية المصابة خاصة النيئة أو المطهية سريعًا سطحيًا يمكن أن تنتقل للإنسان مسببة حمى التيفود.

وتظهر الأعراض بعد تناول الطعام أو الماء الملوث بالبكتريا في صورة حمى وإسهال وقيء، وتستمر من يومين إلى خمسة أيام.. وقد يتم الشفاء تلقائيًا.. ومعظم الحالات تحتاج الى استخدام المضادات الحيوية لقتــل الميكروبــات الممرضة.. وتحتــاج بعض الحالات لدخول المستشفى لإعطاء السوائل ومعالجة المضاعفات.

٣ ـ بكتريا إيشيريشيا Escherichia coli (E. Coli):

وتسبب التهاب المعدة والأمعاء (Gastroentritis).. وتسببه السلالات الممرضة من تلك البكتريا التي تصل إلى الإنسان نتيجة لتلوث المياه بماء الصرف الصحي (المجاري).. أو التغوط المباشر في المياه.. أو في التربة تحت ظل الأشجار.. وهي منتشــرة أكثر في البلدان النامية حيث المياه النظيفة الصالحة للشرب غير متوفرة للجميع.. مسببة أعلى نسبة من الإســهال التي تصيب ملايين البشر ســنويًا.. ويموت منهم عشرات الآلاف وأغلبهم من الأطفال تحت سن الخمس سنوات.



٤ ـ الدوسنتاريا الباسيلية (Bacillary dysentery):

وتسببها بكتريا شـيجيلا (Shigella spp).. وفترة الحضانة (١ ـ ٤) أيام.. وتبدو الأعراض في صورة حمى وتعب.. وفقدان شهية وآلام بالبطـن.. ثم يتطور بعد (٣٦) سـاعة إلى إسـهال، ثم دوسـنتاريا مصحوبة بدم بالبراز وصديد..

وتسبب تلك البكتريا سنويًا حوالي (١٦٠ مليون) إصابة معظمهم في البلدان النامية.. ويموت منهم حوالي مليون شـخص سـنويًا.. ومعظمهم مـن الأطفال تحت سـن (٥) سـنوات. وتحدث معظم الإصابات نتيجة لتلوث مياه الشـرب بمياه الصـرف الصحي.. أو بالتغوط في المياه.. أو في التربة تحت ظل الأشجار.

وتسـتوطن الجهاز التنفسـي والأمعاء وأماكن أخرى في جسم الإنسان.

• رابعًا: الأمراض الفيروسية المعوية:

ومن أمثلة الفيروسات المنقولة من خلال الماء ما يلي:

١ ـ فيروسات الإيكو (Echoviruses) المعوية:

وهي من أهم أسباب الإسـهال في الأطفال الصغار.. وتسبب الحمى والإسـهال والقيء.. وقد يحتاج الأمر إلى إعطاء السوائل للإرواء بواسـطة الفم، أو بواسـطة المحاليل في الوريد إذا كان الإقياء شديدًا.



وينتقل الفيروس بالمياه الملوثة عن طريق البراز بسبب التبرز في مصادر المياه.. أو بسبب اختلاط المجاري بمياه الشرب.. أو بواسطة الأيدي الملوثة بالفيروس نتيجة عدم غسل اليدين بعد التبرز.. وذلك عند تنظيف هؤلاء الأطفال الصغار.. ولا بد من الحذر أثناء تنظيفهم من إصابة الأيدي التي تحتاج إلى تنظيفٍ بالماء والصابون والمواد المعقمة. ويوجد الآن فاكسين (تطعيم) لهؤلاء الأطفال الصغار.. وقد خفف الفاكسين من هذه الأوبئة التي تقتل عددًا كبيرًا من الأطفال.

٢ ـ الالتهاب الكبدي الوبائي «أ» (hepatitis A):

ويسببه فيروس (HAV) الذي ينتقل للإنسان عبر الطعام والشراب الملوث من براز الإنسان.. وأكثر حدوثه في ملاجئ الأطفال وملاجئ العجزة.. حيث الرعاية الصحية ضعيفة.. وقد حدثت حالات وبائية انتشرت في هذه الملاجئ في الولايات المتحدة وأوربة.. وذلك كله قبل ظهور التطعيم.

وينتشر هذا المرض أساسًا في البلدان النامية.. وخاصة بين الأطفال لعدم وجود نظام صرف صحي جيد.. وبسبب التبرز بالقرب من مصادر المياه.. وفي التربة تحت ظل الأشجار.. وبسبب عدم غسل اليدين بعد قضاء الحاجة.

وبفضل الله قلَّ حدوث هذا المرض الوبائي بسبب انتشار تطعيم الأطفال بشكل واسع في العالم أجمع.



وقد ذكرت الأحاديث الشريفة أهمية عدم التبرز في المياه أو في التربة أو تحت ظل الأشجار.. كما حثت على تكرار غسل اليدين مرات عديدة في اليوم، بما فيها تكرار الوضوء وعند قضاء الحاجة.

٣ ـ فيروس كوكساكي (Coxsackie virus):

وينتقل من خلال تلوث المياه والطعام، وبعض إفرازات المصابين.. عبر الأيدي الملوثة التي لم تغسل جيدًا..

وهناك نوعان منه:

أ ـ النوع (A): يصيب الجلد والأغشية المخاطية.

ب ـ النوع (B): ويصيب القلب والكبد، مسببًا التهابًا في عضلة القلب والتهابًا في الكبد.

٤ ـ فيروس شلل الاطفال (polio):

ويسببه فيروس (polio virus).. وأكثر من (٩٠٪) من المصابين لا يظهر عليهم أية أعراض، ويعطيهم مناعة ضد الإصابة بالميكروب.. ولكن بعد استعمال الفاكسين بالنقط التي تعطى في الفم اختفى هذا المرض تمامًا من البلاد المتقدمة ومعظم بلاد العالم.. وبقيت حالات قليلة حدثت في باكستان.. وسبب ذلك هو أن فِرَق التطعيم التي كانت تذهب إلى القبائل والمناطق الجبلية كان بينها عددٌ من رجال المخابرات الأمريكية التي كانت تبحث عن مقر بن لادن المختفي في تلك المناطق.. وبالفعل استطاعت



المخابرات الأمريكية العثور عليه، ومن ثمَّ أخذه وقتله على سفينة حربية أمريكية في عرض البحر، ورمي جثته في المحيط.. وأعلن ذلك الرئيس أوباما بنفسه. وفي نيجيريا امتنعت بعض القبائل من التطعيم بسبب انتشار إشاعة بأن التطعيم يسبب العقم.

٥ ـ سارس SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome):

وهو من فيروسات مجموعة (كورونا: Corona)، وينتقل من خلال المياه الملوثة غير المعالجة بشكل جيد.. وأعراضه: حمى وسعال والتهاب بالبلعوم ومشاكل معوية وألم عضلي..

***

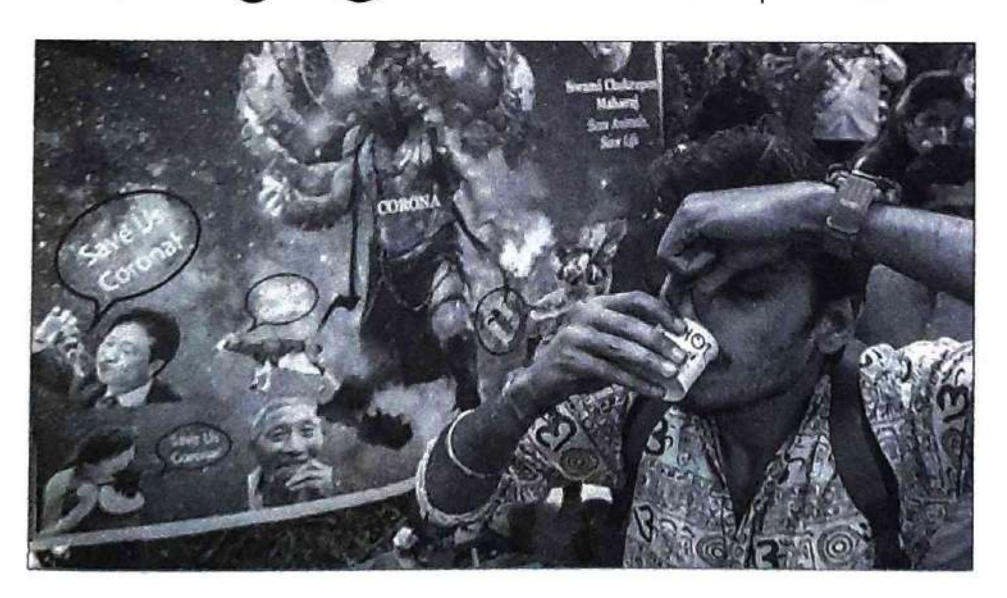


٤

الطهارة عند المسلمين واستخدام النجاسات عند غيرهم

• في شهر مارس (٢٠٢٠م) أقامت جموع من الهندوس حفلًا لشرب **بول البقر** في العاصمة الهندية نيودلهي.. لوقاية أنفسهم من وباء كورونا الذي ضرب العالم.

ويبلغ تعداد الهنود نحو مليار وثلاثمئة مليون نسمة أغلبيتهم يدينون بالهندوسية.. ويعتقد الكثير من هؤلاء أن البقر مقدَّس.. وذهب البعض منهم إلى أن بول البقر علاج ناجع لبعض الأمراض..



وهذه صورة لبول البقر الذي تروِّجه شركات هندية.. وتبيعه مختلف الشركات بما فيها شركة أمازون العالمية بسعر دولارين للزجاجة التي تحتوي على نصف لتر من بول الأبقار.. والذي ينفع

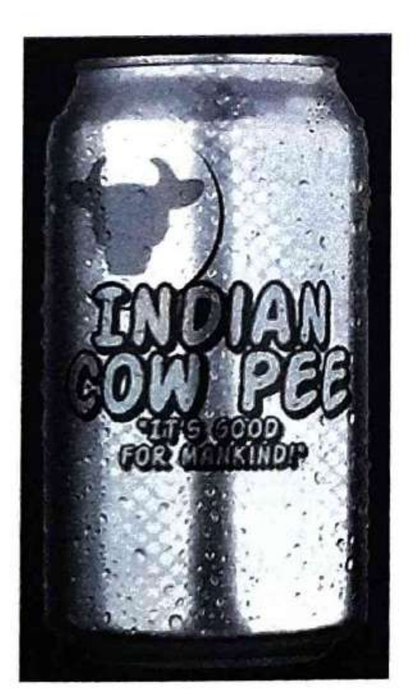




حسب اعتقادهم للعديد من الأمراض بما فيها السرطان.. كما أنه ماء مقدس ويُرش على الوجه وبقية الجسم.

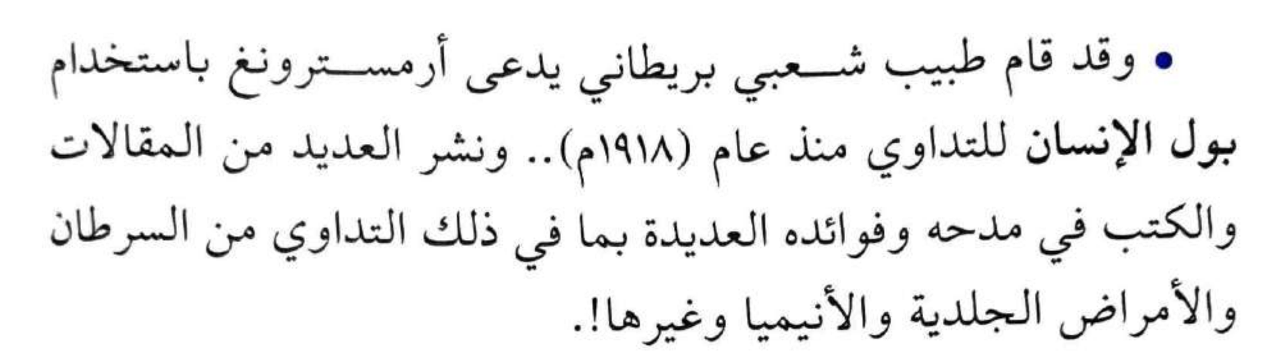
- ويستخدم الهندوس **روث الأبقار** كذلك في التداوي، ويخلطونه مع البول أيضًا.. حتى تكون وصفة طبية عالية الفائدة!.

ويُستخدم الروث أيضًا للتبرك به.. وترش على البيوت الجديدة.. ثم ترش على أجسادهم التي تتطهر بروث وبول الأبقار.



- وهذه التقاليد مستمرة منذ آلاف السنين إلى اليوم.. ورغم أن استخدام **بول الأبقار وبول البشر** قديمٌ في الطب الهندي.. وذكرته الكتب الطبية الهندية أيروفيدا (Ayurveda) وطب اليوغا.. إلَّا أن استعماله قد زاد في القرن الحادي والعشرين بشكل كبير جدًّا.. بعد أن تم **تعليب بول البقر** مثل المشروبات الغازية الصغيرة!.

ودخل في الصناعة الدوائية التقليدية الهندية على نطاق واسع! واستخدمه كثير من الشخصيات العالمية في الحفاظ على الصحة والمداواة من المرض، وذلك مثل رئيس وزراء الهند الأسبق مورارجي ديساي (Morarji Desai) وغيره.



• وقد قام طبيب شعبي بريطاني يدعى أرمسترونغ باستخدام **بول الإنسان** للتداوي منذ عام (١٩١٨م).. ونشر العديد من المقالات والكتب في مدحه وفوائده العديدة بما في ذلك التداوي من السرطان والأمراض الجلدية والأنيميا وغيرها!.

وذكرت المصادر الطبية أن هذا الاستخدام خاطئ.. ومنعتْه كثيرٌ من الدول منعًا باتًّا، ولكنه لا يزال يستخدم.

ومن الشخصيات العالمية المشهورة التي استخدمت البول كعلاج: المغنية العالمية (مادونا) التي كانت تتبول على قدميها وتقول: إنه مفيد لصحة القدمين وإزالة الفطريات منها!.

وكانت **الممثلة البريطانية (سارة مايلز) تشرب بولها لأكثر من ثلاثين عامًا**.. وكانت تدَّعي بأن ذلك العلاج يحميها ضد الحساسية، إلى جوانب الفوائد الصحية الأخرى!.

وكشف (ليوتو ماتشيدا) الياباني الذي يمارس فنون الدفاع عن النفس: أنه يشرب بوله..

وشرب الملاكم (خوان مانويل ماركيز) بوله خلال دورة تدريبية؛ لأنه كان يعتقد أن شرب بوله كان ذا فائدة غذائية كبيرة، وتساعده في التدريبات المكثفة.

• وليس بول البشر والبقر فحسب.. بل إن من الهندوس من يحتفل بـ (عيد ديوالي) في الهند.. وهو حدث سنوي للهندوس يتميز بطقوس فريدة.. حيث يقوم المشاركون فيه برمي روث البقر



على بعضهم تبرُّكًا به، واعتقادًا منهم بأنه سـيجلب الأمطار.. وهذه الاحتفالات ترتبط بإلٰههم (بيريشوارا سوامي)..

حيث يعتقد السكان المحليون أن إلٰههم (بيريشوارا سوامي) ولد في فضلات البقر!.



وهذا كله يوضِّح مدى الخرافات والأسـاطير التي تسيطر على الشعوب بما فيها الشعوب التي يقال عنها: إنها متحضرة.. ولا يوجد سوى الإسلام الذي حافظ على الصحة ومنع النجاسات كلها وأولها البـول والغائط الإنسـاني.. وجعل عـذاب القبر للشـخص الذي لا يستبرئ من البول..







مع الحبيب ﷺ في وضوئه

• **الوضوء عبادةٌ يستعد بها المؤمن للوقوف بين يدي الله في الصلاة..**

- قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمۡتُمۡ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغۡسِلُواْ وُجُوهَكُمۡ وَأَيۡدِيَكُمۡ إِلَى ٱلۡمَرَافِقِ وَٱمۡسَحُواْ بِرُءُوسِكُمۡ وَأَرۡجُلَكُمۡ إِلَى ٱلۡكَعۡبَيۡنِ﴾ [المائدة: ٦].

ينظف المسلمُ بالوضوء جسده.. ويطهِّر من الخطايا قلبَه.. فيلبس ثوبًا جديدًا تشرق به حياته..

فالوضوء وضاءةٌ وإشراق.. والمتوضئ يُشرق بالإيمان قلبه.. وتسمو بالإسباغ روحه.

- قال رَجُل لِعَبْدِ اللهِ بنِ زَيْدٍ: أَتَسْتَطِيعُ أَنْ تُرِيَنِي **كيفَ كانَ رَسولُ اللهِ ﷺ يَتَوَضَّأُ**؟ فَقَالَ عبدُ اللهِ بنُ زَيْدٍ: نَعَمْ، فَدَعَا بمَاءٍ، فأفْرَغَ علَى يَدَيْهِ فَغَسَلَ مَرَّتَيْنِ، ثُمَّ مَضْمَضَ واسْتَنْثَرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ غَسَلَ وجْهَهُ ثَلَاثًا، ثُمَّ غَسَلَ يَدَيْهِ مَرَّتَيْنِ مَرَّتَيْنِ إلى المِرْفَقَيْنِ، ثُمَّ مَسَحَ رَأْسَهُ بيَدَيْهِ، فأقْبَلَ بِهِما وأَدْبَرَ، بَدَأَ بمُقَدَّمِ رَأْسِهِ حتَّى ذَهَبَ بِهِما إلى قَفَاهُ، ثُمَّ رَدَّهُما إلى المَكَانِ الذي بَدَأَ منه، ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَيْهِ[١].

---

(١) رواه البخاري.



• سنن الوضوء:

١ ـ السواك:

وذلك قبل البـدء بالوضـوء أو قبل المضمضـة.. وهذا هو الموضع الثاني الذي يُسَنُّ فيه السِّواك ـ وتقدَّم الموضع الأول ـ فالرسول ﷺ يقول: «**لولا أن أشـق على أمتي، لأمرتُهم بالسواك مع كل وضوء**»[1].

٢ ـ التسمية:

روي عنه ﷺ من طرق كثيرة: أنه قـال: «**لا وُضوءَ لِمَنْ لَم يذكرِ اسمَ اللهِ عليهِ**»[2].

فيشـرع للمتوضئ أن يسـمِّي اللهَ في أول الوضوء.. وقد أوجب ذلك بعض أهل العلم مع الذكر.. فإن نسي أو جهل فلا حرج..

٣ ـ غسل الكفين ثلاثًا:

لحديث عثمان رضي الله عنه في صِفة وضوء النبي ﷺ، وفيه: «**دعا بوضوء فَتوضَّأَ، فَغَسَلَ كَفَّيْهِ ثَلاثَ مرَّاتٍ...**»[3].

٤ ـ التيامن في غسل اليدين والقدمين:

قال عليه الصلاة والسلام: «**وَإِذَا تَوضَّأْتُمْ فَابْدَؤوا بأيامِنِكُمْ**»[4].

---

(١) أخرجه البخاري.

(٢) صحيح ابن ماجه: ٣٢٣.

(٣) رواه البخاري.

(٤) صحيح أبي داود: ٤١٤١.



٥ ـ البدء بالمضمضة والاستنشاق:

لحديث عثمان رضي الله عنه في صِفة وضــوء النبي ﷺ: «... فَمَضْمَضَ، وَاسْتَنْثَرَ، ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ ثَلاثَ مرَّاتٍ..»[١].

٦ ـ المبالغة في المضمضة والاستنشاق لغير الصائم:

لقوله عليه الصلاة والسلام: «**أَسْــبِغ الوُضُوءَ، وَخَلِّــلْ بَيْنَ الأَصَابــعِ، وَبَالِغْ فِي الاسْتِنْشَاقِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا**»[٢].

والمراد بالإسباغ: أن يأخذ العضو حقه من الماء.

٧ ـ المضمضة والاستنشاق من كف واحدة:

لحديث عبد الله بن زيــد رضي الله عنه في صِفة وضــوء النبي ﷺ، قال: «أدخل يَدَهُ فَاسْتَخْرَجَهَا، فَمَضْمَضَ وَاسْتَنْشَقَ مِنْ كَفٍّ وَاحِدَةٍ، فَفَعَلَ ذَلِكَ ثَلاثًا»[٣].

٨ ـ مسح جميع الرأس والأُذُنَيْن:

روى عبد الله بن زيد رضي الله عنه فــي صِفة وضوء النبــي ﷺ: أنه «ثُمَّ مَسَحَ رَأْسَهُ بِيَدَيْهِ، فَأَقْبَلَ بِهِما وَأَدْبَرَ، بدأ بِمُقَدَّمِ رَأسِهِ ثُمَّ ذَهَبَ بهما إِلَى قَفَاهُ، ثُمَّ رَدَّهُما حتَّى رَجَعَ إِلَى المَكَانِ الَّذِي بَدَأَ مِنْهُ»[٤].

وَعَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنه فِي صِفَةِ الْوُضُوءِ، قَالَ: «ثمَّ مســحَ

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح الترمذي: ٧٨٨.

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه البخاري.



برأسِه فأدخلَ إصبعيهِ السَّبَّاحتينِ في أُذُنيهِ ومسحَ بإبهاميهِ علَى ظاهرِ أذنيهِ وبالسَّبَّاحتينِ باطنَ أذنيهِ»[١].

وَعَـنْ عُثْمَـانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَنَّ النَّبِـيَّ ﷺ كَانَ يُخَلِّـلُ لِحْيَتَـهُ فِي الْوُضُوءِ»[٢].

٩ ـ التثليث في غسل الأعضاء:

فالغَسْلَة الأولى واجبة.. وأما الثانية والثالثة فهي سُنَّة.. ولا يُزاد على ثلاث..

فقد روى ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «أنَّ النَّبِيَّ ﷺ تَوضَّأَ مرَّة مرَّة»[٣].

وثبت فـي حديث عبد الله بن زيـد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : «أنَّ النَّبِـيَّ ﷺ توضَّأَ مَرَّتَيْنِ مَرَّتَيْنِ»[٤].

وجاء في حديث عثمان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أنَّ النَّبِيَّ ﷺ توضَّأ ثلاثًا»[٥].

وأحيانًـا يخالف في العدد، فيغسـل مثلًا الوجـه ثلاثًا واليدين مرَّتين، والقدمين مرَّة..

١٠ ـ الدعاء الوارد بعد الوضوء:

يقول عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ : «**ما مِنكُم مِن أحَدٍ يَتَوَضَّأُ فيُبْلِغُ ـ أوْ: فيُسْبغُ ـ الوُضُوءَ،**

---

(١) صحيح أبي داود: ١٣٥.
(٢) صحيح الترمذي: ٣١.
(٣) رواه البخاري.
(٤) رواه البخاري.
(٥) رواه البخاري.



ثُمَّ يقولُ: أشْـهَدُ أنْ لا إلَهَ إلَّا اللهُ وأنَّ مُحَمَّدًا عبدُ اللهِ ورَسـولُهُ؛ إلَّا فُتِحَتْ له أبْوابُ الجَنَّةِ الثَّمانِيَةُ يَدْخُلُ مِن أيِّها شاءَ»[١].

وفي حديث آخر رواه الترمذي: «**من توضأ فأحسن الوضوءَ، ثم قال: أشـهد أن لا إلَهَ إلَّا اللهُ وحده لا شـريك له، وأشهد أنَّ محمدًا عبدُه ورسولُه، اللهم اجعلني من التوابين، واجعلني من المتطهِّرين، فُتحت له ثمانيةُ أبوابِ الجنةِ، يدخل من أيِّها شاءَ**»[٢].

١١ ـ صلاة ركعتي سنة الوضوء:

ويُشرع لمن توضأ أن يصلي ركعتين (سنة الوضوء)، وإن صلى بعد الوضوء السنة الراتبة كفتْ عن سنة الوضوء.

فعن حمران مولى عثمان بن عفان: أنه رأى عُثْمانَ بنَ عَفَّانَ رضي الله عنه دَعا بوَضُوءٍ فَتَوَضَّأَ، فَغَسَلَ كَفَّيْهِ ثَلاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ مَضْمَضَ واسْتَنْثَرَ، ثُمَّ غَسَلَ وجْهَهُ ثَلاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ غَسَلَ يَدَهُ اليُمْنَى إلى المِرْفَقِ ثَلاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ غَسَـلَ يَدَهُ اليُسْرَى مِثْلَ ذلكَ، ثُمَّ مَسَـحَ رَأْسَهُ، ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَهُ اليُمْنَى إلى الكَعْبَيْنِ ثَلاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ غَسَلَ اليُسْرَى مِثْلَ ذلكَ. ثُمَّ قـالَ: رَأَيْتُ رَسـولَ اللهِ ﷺ تَوَضَّأَ نَحْـوَ وُضُوئِي هـذا، ثُمَّ قالَ رَسـولُ اللهِ ﷺ: «**مَن تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوئِي هذا، ثُمَّ قامَ فَرَكَعَ رَكْعَتَيْنِ لا يُحَدِّثُ فِيهِما نَفْسَهُ، غُفِرَ له ما تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِهِ**»[٣].

---

(١) رواه مسلم.

(٢) صحيح الترمذي: ٥٥.

(٣) رواه مسلم.



فضائل الوضوء:

يقول الإمام الغزالي في كتابه «إحياء علوم الدين»:

«الحمد لله الذي تلطَّف بعباده **فتعبَّدهم بالنظافة..**

وأفاض على قلوبهم تزكيةً لسرائرهم أنواره وألطافه..

وأعدَّ لظواهرهم تطهيرًا لها الماءَ المخصوص بالرقة واللطافة..

وصلى الله على النبي محمد المستغرق بنور الهدى أطراف العالم وأكنافه.. وعلى آله الطيبين الطاهرين صلاة تنجينا بركاتُها يوم المخافة..

وتنتصب جُنّةً (وقايةً) بيننا وبين كل آفة.

أما بعد..

قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

وقال الله تعالى: ﴿مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ﴾ [المائدة: ٦]..

ويقول النبي ﷺ: «**الطُّهُورُ شَطْرُ الإيمانِ**»[1]..

وقال ﷺ: «**مفتاحُ الصَّلاةِ الطُّهورُ**»[2].

والطهارة لها أربع مراتب:

المرتبة الأولى: **تطهيــر الظاهر** عن الأحــداث وعن الفضلات والأخباث..

---

(١) رواه مسلم.

(٢) صحيح ابن ماجه: ٢٢٤.



المرتبة الثانية: **تطهير الجوارح** عن الجرائم والآثام..

المرتبة الثالثة: **تطهير القلب** عن الأخلاق المذمومة والرذائل الممقوتة..

والمرتبة الرابعة: **تطهير السر** عمَّا سوى الله تعالى.. وهي طهارة الأنبياء ـ صلوات الله عليهم ـ والصديقين».

١ ـ الوضوء سببٌ في دخول الجنة:

يقول رسول الله ﷺ: «**ما من مسلم يتوضأ، فيُحسنُ الوضوءَ، ثم يقومُ فيصلي ركعتَيْنِ؛ يُقبِلُ عليهما بقلبِه ووجهِه، إلَّا وجبَت له الجنَّةُ**»[1].

ويقول ﷺ: «**ما مِنكُم مِن أحَدٍ يَتَوَضَّأُ فيُبْلِغُ ـ أوْ: فيُسْبِغُ ـ الوُضُوءَ، ثُمَّ يقولُ: أشْهَدُ أنْ لا إلَـهَ إلَّا اللهُ وأنَّ مُحَمَّدًا عبدُ اللهِ ورَسولُهُ.. إلَّا فُتِحَتْ له أبْوابُ الجَنَّةِ الثَّمانِيَةُ، يَدْخُلُ مِن أيِّها شاءَ**»[2].

٢ ـ سببٌ في الورود على حوض النبي ﷺ:

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه: أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ أَتى المَقْبُرَةَ، فقالَ: «**السَّلامُ علَيْكُم دارَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ، وإنَّا إنْ شاءَ اللهُ بكُمْ لاحِقُونَ، ودِدْتُ أنَّا قدْ رَأَيْنا إخْوانَنا**» قالوا: أوَلَسْنا إخْوانَكَ يا رَسولَ اللهِ؟ قالَ: «**أنتُمْ أصْحابِي، وإخْوانُنا الَّذِينَ لَمْ يَأْتُوا بَعْدُ**» فقالوا: كيفَ

---

(١) صحيح الجامع: ٥٧٥٦.

(٢) رواه مسلم.



تَعْرِفُ مَن لَمْ يَأْتِ بَعْدُ مِن أُمَّتِكَ يا رَسولَ اللهِ؟ فقالَ: «**أرَأَيْتَ لو أَنَّ رَجُلًا لــه خَيْلٌ غُرٌّ مُحَجَّلَــةٌ بيْنَ ظَهْرَيْ خَيْلٍ دُهْــم بُهْمٍ، ألا يَعْرِفُ خَيْلَهُ؟**» قالوا: بَلَى يا رَســولَ اللهِ، قالَ: «**فإنَّهُمْ يَأْتُونَ غُرًّا مُحَجَّلِينَ مِنَ الوُضُوءِ، وأنا فَرَطُهُمْ على الحَوْضِ**»[1].

ويقول ﷺ: «**إنَّ أُمَّتي يُدْعَوْنَ يومَ القِيامَــةِ غُرًّا مُحَجَّلِينَ مِن آثارِ الوُضُوءِ، فَمَنِ اسْتَطاعَ مِنكُم أنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ**»[2].

٣ ـ كفارةٌ للذنوب:

لا شــك أن الوضوء له فضل عظيم.. يكفِّر به عن العبد الذنوب والخطايا.. فالرسول ﷺ يقول: «**إذَا تَوَضَّأَ العَبْدُ المُسْلِمُ ـ أَوِ: المُؤْمِنُ ـ فَغَسَلَ وَجْهَهُ، خَرَجَ مِن وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بعَيْنَيْهِ مع المَاءِ، أَوْ مع آخِرِ قَطْرِ المَاءِ، فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِن يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كانَ بَطَشَــتْهَا يَدَاهُ مع المَاءِ، أَوْ مع آخِرِ قَطْــرِ المَاءِ، فَإِذَا غَســلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَــتْهَا رِجْلَاهُ مع المَاءِ، أَوْ مع آخِرِ قَطْرِ المَاءِ، حتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ**»[3].

٤ ـ رفعٌ للدرجات:

يقول الحبيــب ﷺ: «**أَلا أَدُلُّكُمْ علَى ما يَمْحُــو اللَّهُ به الخَطايا، ويَرْفَعُ به الدَّرَجاتِ؟**» قالُوا: بَلَى يا رَسولَ اللهِ، قالَ: «**إسْباغُ الوُضُوءِ**

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه البخاري.

(٣) رواه مسلم.



عَلَى المَكارِهِ، وكَثْـرَةُ الخُطا إلى المَسـاجِدِ، وانْتِظـارُ الصَّلاةِ بَعْدَ الصَّلاةِ، فَذَلِكُمُ الرِّباطُ»[١].

وقال رسـول الله ﷺ: «مَن تَوَضَّأَ هَكَذا غُفِرَ له ما تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِهِ، وكانَتْ صَلاتُهُ ومَشْيُهُ إلى المَسْجِدِ نافِلَةً»[٢].

ويقول رسـول الله ﷺ: «أيما رجلٍ قام إلى وضوئِه يريد الصلاةَ، ثم غسـل كفَّيه، نزلت خطيئتُه مـن كفَّيه مع أولِ قطرةٍ، فإذا غسـل وجهَه، نزلت خطيئتُه من سمعِه وبصرِه مع أولِ قطرةٍ، فإذا غسل يدَيه إلى المرفقَين ورجلَيه إلى الكعبَين، سَـلِمَ من كلِّ ذنبٍ هو له، ومن كلِّ خطيئةٍ؛ كهيئتِه يومَ ولدتْـه أُمُّه، فإذا قام إلى الصلاةِ رفعه اللهُ ﷻ بها درجةً، وإن قعد قعد سالِمًا»[٣].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه: أنَّ النبيَّ ﷺ قالَ لِبِـلَالٍ عِنْدَ صَلَاةِ الفَجْرِ: «يا بلَالُ، حَدِّثْنِي بأَرْجَى عَمَلٍ عَمِلْتَهُ في الإسْلَامِ، فإنِّي سَمِعْتُ دَفَّ نَعْلَيْكَ بيْنَ يَدَيَّ في الجَنَّةِ» قـالَ: ما عَمِلْتُ عَمَلًا أَرْجَى عِندِي: أنِّي لَمْ أَتَطَهَّرْ طَهُورًا، في سَـاعَةِ لَيْلٍ أَوْ نَهارٍ، إلَّا صَلَّيْتُ بذلكَ الطُّهُورِ ما كُتِبَ لي أَنْ أُصَلِّيَ[٤].

٥ ـ النوم على وضوء سبب في إجابة الدعاء:

يقول الحبيب ﷺ: «ما من مسـلمٍ يَبِيتُ على ذِكْرٍ طاهرًا، فيَتعارُّ

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم.

(٣) صحيح الجامع: ٢٧٢٤.

(٤) رواه البخاري.



(أي: يَنْتَبِهُ ويَسْتيقِظُ مِنْ نومِه ويتقلَّبُ أو يَقْلَقُ) **من الليلِ، فيسألُ اللهَ خيرًا من الدنيا والآخرةِ، إلَّا أعطاه إياه»**[1].

وخلاصة هذه الأحاديث الشريفة: أنها ذكرت العديد من الفوائد الدينية والروحية والجسدية للوضوء.. فإن الوضوء ليس مجرد تنظيف للأعضاء الظاهرة.. وليس مجرد تطهير للجسد يتوالى عدة مرات في اليوم.. بل إن الأثر النفسي والسمو الروحي الذي يشعر به المسلم بعد الوضوء لشيء أعمق من أن تعبر عنه الكلمات.. خاصة مع إسباغ الوضوء وإتقانه.. ويكفي في ذلك أن الخطايا تخرج مع كل قطرة من قطرات الوضوء من وجهه وأظفار يديه ورجليه.. وأنه يمشي الى الصلاة وقد غُفر له ما تقدم من ذنبه.. وأنه تفتح له أبواب الجنة الثمانية بعد وضوئه عندما يقول: **«أشهد أن لا إله إلَّا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله.. اللهم اجعلني من التوابين، واجعلني من المتطهرين»**.. فيدخل من أي أبواب الجنة شاء!..

• فوائد الوضوء الصحية:

يشمل الوضوء أجزاء كثيرة من الجسم؛ ابتداءً من غسل اليدين.. ثم الاستنشاق والاستنثار.. ثم المضمضة وغسل الوجه.. وغسل اليدين إلى المرفقين.. ثم مسح الرأس والأذنين.. ثم غسل الرجلين الى الكعبين.

---

(١) صحيح أبي داود: ٥٠٤٢.



- **فوائد السواك**: سبق ذكرها في فصل الاستيقاظ وسواك الحبيب ﷺ.

- **فوائد غسل اليدين**: سبق ذكرها.

وقد أكدت الدراسات أن غسل الأيدي بانتظام فعال جدًّا في الوقاية من انتشار الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل: الأنفلونزا و(كوفيد ١٩)..

ووجد الباحثون أن غسل الأيدي بالصابون والماء فقط وسيلة بسيطة وفعالة لكبح انتشار الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي، بدءًا من فيروسات البرد اليومية، إلى الأنواع المهلكة، مثل: فيروس كورونا الأخير.

- **فوائد الاستنشاق والاستنثار**: سبق ذكرها.

- **المضمضة**: وتعد المضمضة من سنن الوضوء الهامة (وقال بعضهم بالوجوب).. ومن فوائدها: أنها تطرد ما علق بالفم والأسنان من فضلات الطعام المتبقية.. والتي لو تُركت دون إزالة أو تنظيف ستؤدي إلى ظهور رائحة كريهة في الفم.. نتيجة تحوُّل المواد الغذائية المتبقية من فضلات الطعام إلى رائحة كريهة مميزة ونفَّاذة.. كما أن هذه البقايا تؤدي إلى أمراض الفم واللثة وتسوس الأسنان.. وتقوم المضمضة بتقوية عضلات الفم والوجه.

- **الوقاية من الأمراض الجلدية**: فالعناية بالجلد ترتكز على النظافة وغسل الجسم.. وخاصة في الأجزاء المكشوفة من الجسم.. كما أن الغسل المتكرر يُعَدُّ ضروريًّا لتفتح مسام الغدد العرقية.. وهنا



تكمن حكمة من حكم الوضوء.. فهو يقلل من وصول الجراثيم إلى داخل الجسم.. ويحفظ وظائف الجلد.

- كما **يقي الوضوءُ العيـونَ** من الالتهابات عند غسلها بالماء النظيف عدة مرات في اليوم..

- وكذلك فإن **التدليك** أثناء الوضوء **ينشط الدورة الدموية**.. وينشط الجسم.. وينبه الأعصاب الطرفية..

- ويقي **غسل الرجلين** وتدليكهما من الإصابة بفطور القدمين والعديد من أمراض الجلد في هذا المكان.. كما يقي مرضى السكر من حدوث الالتهاب في أصابع الأقدام.. ولكن يجب على مرضى السكر أن يقوموا بتنشيف القدمين وما بين الأصابع بعد غسلهما.

- ويسهم **الوضوء وغسل الوجه واليدين** في إزالة المواد الكيماوية الملوثة المنتشرة في المدن الصناعية وتلوث الهواء.. والتي تترسب على الجلد المكشوف من الوجه واليدين خاصة.

ويتعرض كثير من العمال الذين يعملون في ورش السيارات وغيرها الى تلوث جلودهم في المناطق المكشوفة، مثل: اليدين والوجه..

ويتعرض عمال بعض المناجم الذين يستنشقون ذرات السليكا (Silicosis) والبوكسيت (Bauxite fibrosis) والبريليوم (Berylliosis) والحديد (Siderosis) والقطن (Byssinosis) وغيرها من غبار المصانع والمناجم، وأخطرها الإسبستس (Asbestosis) الذي يسبب تلف الرئتين



بمرض (تغبر الرئة: Pneumoconiosis) وهو مرض يسبب الفشل الرئوي، والسرطان في الرئة، والبلورا، ولكن الاستنشاق والاستنثار والوضوء المتكرر يسهم في إزالة هذه المواد الضارة، وبالتالي يمكن أن يسهم في الوقاية من هذه الأمراض[1].

* * *

(١) أ. صفاء ناجي أبو معوّض: فَرَائِضُ الْوُضُوءِ بَيْنَ الْفِقْهِ وَالإِعْجَازِ الْعِلْمِي، بحث مقدم إلى المؤتمر الثاني للإعجاز في القرآن والسُّنَّة النبوية، ٢٠١٦م.





اغتسال الحبيب ﷺ

• تقول عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها: «كانَ رَسولُ اللهِ ﷺ إذَا اغْتَسَلَ مِنَ الجَنَابَةِ يَبْدَأُ فَيَغْسِلُ يَدَيْهِ، ثُمَّ يُفْرِغُ بيَمِينِهِ على شِمَالِهِ فَيَغْسِلُ فَرْجَهُ، ثُمَّ يَتَوَضَّأُ وُضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ يَأْخُذُ المَاءَ فيُدْخِلُ أصَابِعَهُ في أُصُولِ الشَّعْرِ، حتَّى إذَا رَأَى أنْ قَدِ اسْتَبْرَأَ حَفَنَ علَى رَأْسِهِ ثَلَاثَ حَفَنَاتٍ، ثُمَّ أفَاضَ علَى سَائِرِ جَسَدِهِ، ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَيْهِ»(١).

ـ وفي حديث ميمونة بنت الحارث أم المؤمنين: أنها قالت: «وضعتُ للنَّبيِّ ﷺ غسلًا، فاغتسلَ منَ الجَنابةِ: فأكْفأَ الإناءَ بشمالِهِ علَى يمينِهِ فغسلَ كفَّيهِ، ثمَّ أدخلَ يدَهُ في الإناءِ فأفاضَ علَى فرجِهِ، ثمَّ دلَكَ بيدِهِ الحائطَ أوِ الأرضَ، ثمَّ مضمضَ واستنشقَ وغسلَ وجهَهُ وذراعَيْهِ، ثمَّ أفاضَ علَى رأسِهِ ثلاثًا، ثمَّ أفاضَ علَى سائرِ جسدِهِ، ثمَّ تنحَّى فغسلَ رجليهِ»(٢).

• فرض الإسلام الغسل في مواضع محددة.. كما ندب إلى الغسل وشجع عليه في مواضع أخرى.

---

(١) رواه مسلم.

(٢) صحيح الترمذي: ١٠٣.



- **والغسل**: هو أن يفيض الماء على جميع بدنه أو ينغمس فيه.. مع المضمضة والاستنشاق والدلك لِمَا يمكن دلكه..

- ولا يكون شرعيًّا إلَّا بالنية، لقوله ﷺ: «**إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى**»[1].

- ويندب تقديم غسل أعضاء الوضوء إلَّا القدمين.. ثم التيامن.. فيغسلهما آخرًا.

- ويجب الحرص على تنظيف الإبطين والمغابن (المنطقة الإربية وبين المحاشم).

• موجبات الغسل:

موجبات الغسل ستة أشياء.. إذا حصل واحد منها وجب الاغتسال:

١ ـ الجنابة:

وهو أمر متفق عليه في جميع المذاهب، ومنصوص عليه بالقرآن والسُّنَّة، قال الله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَقۡرَبُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمۡ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعۡلَمُواْ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغۡتَسِلُواْ ﴾ [النساء: ٤٣].

والجنابة تكون في أمرين:

أ ـ الجماع: وهو إيلاج فرجه (ذكره) في فرج زوجته وإن لم

---

(١) أخرجه البخاري.



يُنزل. فالنَّبِيُّ ﷺ يقول: «**إِذَا جَلَس بَيْن شُـعَبِها الْأَربَعِ، ثُمَّ جَهَدَهَا**[1]**، فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْلُ**»[2].

ويقول الرسول ﷺ: «**إذا التقى الختانان وجب الغُسْل**».

قال النووي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «ومعنى الحديث: أن إيجاب الغسل لا يتوقف على نزول المني.. بل متى غابت الحشـفة في الفرج وجب الغسل على الرجل والمرأة».

ب ـ **نزول المني**: فعن أبي سـعيد الخدري، قال: خَرَجْتُ مع رَسـولِ اللهِ ﷺ يومَ الاثْنَيْنِ إلى قُبَـاءَ، حتَّى إذَا كُنَّا في بَنِي سَـالِمٍ (وهي عَشيرةٌ من عشـائرِ الخَزْرجِ)، وقَفَ رَسولُ اللهِ ﷺ على بَابِ عِتْبَانَ (وهو عِتْبانُ بنُ مالـكٍ الأنصاريُّ) فَصَرَخَ بـه، فَخَرَجَ يَجُرُّ إزَارَهُ، فَقـالَ رَسـولُ اللهِ ﷺ: «**أعْجَلْنَـا الرَّجُـلَ**» فقـالَ عِتْبَـانُ: يا رَسولَ اللهِ، أرَأَيْتَ الرَّجُلَ يُعْجَلُ عَنِ امْرَأَتِهِ ولَمْ يُمْنِ، مَاذَا عليه؟ قالَ رَسولُ اللهِ ﷺ: «**إنَّما المَاءُ مِنَ المَاءِ**»[3].

أي: إنَّما يَلزَم الغُسلُ من الجَنابةِ إذا خرج ماءُ الشَّهوةِ من الرَّجلِ أو المرأةِ.. إشارةً إلى أنَّه لو جَامَعها دونَ إنزالٍ للمَنيِّ ليس عليه غُسلٌ.

وهذا الحُكمُ الذي في هذا الحَديثِ كان في أوَّلِ الإسـلامِ.. ثم نُسِـخَ بما في الصَّحيحَينِ: أنَّ النبيَّ ﷺ قال: «**إذا جَلَس بينَ شُعَبِها**

(١) **ثمَّ جَهَدَها**: وهو كِنايةٌ عن تحقُّقِ الإيلاجِ.

(٢) رواه البخاري ومسلم.

(٣) رواه مسلم.



الأَربعِ، ثم جَهَدَها»، وهــذا كِنايةٌ عن مُجرَّد الجِمــاعِ.. «**فقد وجَبَ الغُسلُ**».. وفي رواية: «**وإن لم يُنزِلْ**»..

فوجوبُ الغُســلِ على كلِّ مَن جامَعَ امرأتَه أَنْزلَ منيًّا أو لم يُنزِلْ هو الحُكمُ الذي استقرَّ عليه العَملُ في عَهدِ النبيِّ ﷺ وبَعدَه.

وخروج المنيِّ من الذكر أو الأنثــى لا يخلو من حالتين: إما أن يخرج في حال اليقظة.. أو حال النوم.

فإن خرج في حال اليقظة.. اشــترط وجود اللذة بخروجه.. فإن خــرج دون لذة لــم يوجب الغســل.. وإن خــرج في حــال النوم (الاحتلام) وجب الغسل مطلقًا.. لفقد إدراكه.. فقد لا يشعر باللذة.. فالنائم إذا استيقظ ووجد أثر المنيِّ وجب عليه الغسل.. وإن احتلم ولم يخرج منه منيٌّ ولم يجد له أثرًا لم يجب عليه الغسل.

ـ أما **المذي**: فهو ماءٌ رقيق شــفاف لزج، يخرج عند الملاعبة أو التَّذَكُّر.. وينتقــض الوضوء بخروج المذي.. فعَــنْ عَلِيٍّ رضي الله عنه، قَالَ: كُنْتُ رَجُلًا مَذَّاءً، فَأَمَرْتُ رَجُلًا أَنْ يَسْــأَلَ النَّبِيَّ ﷺ؛ لِمَكَانِ ابْنَتِهِ، فَسَأَلَ، فَقَالَ: «**تَوَضَّأْ، وَاغْسِلْ ذَكَرَكَ**»[1].

ـ وأما **الودي**: فهو المــاء الثخين الأبيض الــذي يخرج في إثر البول أو عند حمل شيء ثقيل.. وهو من نواقض الوضوء.

٢ ـ الاحتلام:

فعن زَينبَ بنــتِ أمِّ سَــلَمةَ رضي الله عنهما: أنَّ أمَّ سُــلَيمٍ ـ وهي والدةُ

(١) أخرجه البخاري ومسلم.



أنسِ بنِ مالكٍ ـ أتتْ إلى رسولِ اللهِ ﷺ في حُضورِ أمِّ سَلَمَة رضي الله عنها زَوجِ النبيِّ ﷺ، فقالت: إنَّ اللهَ لا يَسْتحيي مِن الحقِّ، فَهلْ علَى المَرْأَةِ الغُسْلُ إذَا احْتَلَمَتْ؟ (أي: إذا رَأَتْ في مَنامِها أنَّ الرَّجُلَ يُجامِعُها؟) قالَ: «**نَعَمْ، إذَا رَأَتِ المَاءَ**» (أي: أنَّ الغُسْلَ يَجِبُ عليها إذا رَأَتِ المَنِيَّ؛ حين تستَيقظ مِن نَومِها، فإذا لم تَرَهُ فلا غُسْلَ عليها)، فَضَحِكَتْ أُمُّ سَلَمَةَ، فَقالَتْ: تَحْتَلِمُ المَرْأَةُ؟ (أي: أتَرى المرأةُ المَنِيَّ، وتَحتلِمُ كالرِّجالِ)، فَقالَ رَسولُ اللهِ ﷺ: «**فَبِمَ يُشْبِهُ الوَلَدُ**»[1].

(والمعنى: فبأيِّ شَيءٍ يُشْبِهُها وَلَدُها لو لم يكُنْ لها ماءٌ؟ وماءُ الرَّجلِ غَليظٌ أبيضُ، وماءُ المرأةِ رَقيقٌ أصفرُ، وقد جاء أنَّ أيَّ الماءينِ عَلا الآخَرَ أو سَبَقَ، كان منه الشَّبَهُ الذي في وَلَدِهما).

ويقول عليه الصلاة والسلام: «**إذا وجدت المرأةُ في المنام ما يجدُ الرجلُ فلتغتسل**»[2].

وعن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها، قالت: سُئِلَ رسولُ اللهِ ﷺ عنِ الرَّجلِ يجدُ البللَ ولا يذكرُ احتلامًا؟ قالَ: «**يغتسِلُ**» وعنِ الرَّجلِ يرَى أنَّهُ قد احتلمَ ولم يجِدْ بللًا؟ قالَ: «**لا غُسلَ عليهِ**» قالت أمُّ سلمةَ: يا رسولَ اللهِ، هل علَى المرأةِ ترَى ذلِكَ غُسلٌ؟ قالَ: «**نَعَم، إنَّ النِّساءَ شقائقُ الرِّجالِ**»[3].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح الجامع: ٨٢٤.

(٣) صحيح الترمذي: ١١٣.

٣ ـ الموت:

فيجب تغسيل الميت المسلم.. غير الشهيد في المعركة، فإنه لا يغسَّل.

٤ ـ الحيض:

لقوله ﷺ: «**إذا أقبلتِ الحيضةُ فدَعي الصَّلاةَ، وإذا أدبرَتْ فاغتسِلي وصلِّي**»[(١)].

وقوله تعالى: ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ﴾ يعني: الحُيَّض، يتطهرن بالاغتسال بعد انتهاء الحَيْض.

قال تعالى: ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

وَعَنْ أُمِّ سَلَمَةَ رضي الله عنها، قَالَتْ: يا رَسولَ اللهِ، إنِّي امْرَأَةٌ أَشُدُّ ضَفْرَ رَأْسِي (أي: أَجعلُ شَعْرِي ضَفائِرَ) فأنْقُضُهُ لِغُسْلِ الجَنَابَةِ؟ (أي: أَحُلُّ هذه الضفائِرَ إذا أردتُ أن أَغتسِلَ من الجنابةِ؟) قالَ: «**لَا، إنَّما يَكْفِيكِ أنْ تَحْثِي علَى رَأْسِكِ ثَلَاثَ حَثَيَاتٍ، ثُمَّ تُفِيضِينَ عَلَيْكِ المَاءَ، فَتَطْهُرِينَ**» (أي: يَكفيكِ أن تَجعلي على رأسِك ثلاثَ حثَيَات من الماء، والحَثْيَةُ: مِلْءُ الكفَّيْن منه، ثُمَّ تُفِيضِينَ الماءَ على سائرِ جَسدِك)..

وفي رواية: فأنْقُضُهُ لِلْحَيْضَةِ والْجَنَابَةِ؟ فَقالَ: «**لَا**»[(٢)].

---

(١) صحيح أبي داود: ٢٨٥.

(٢) رواه مسلم.



٥ ـ النفاس:

وَعَنْ أُمِّ سَلَمَةَ رضي الله عنها، قَالَتْ: «كَانَتْ النُّفَسَاءُ تَقْعُدُ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ ﷺ بَعْدَ نِفَاسِهَا أَرْبَعِينَ يَوْمًا»(١) (ثم تغتسل، ولكن إن توقف الدم قبل الأربعين فإن عليها أن تغتسل وتصلي).

٦ ـ إسلام الكافر:

فإذا أسلم الكافر وجب عليه الغسل.. لأن النبي ﷺ أمر بعض الذين أسلموا أن يغتسلوا؛ مثل: قصة إسلام **ثُمَامَةَ بنِ أُثَالٍ** التي رواها البخاري.. حيث أمره رسول الله ﷺ بالاغتسال عند إسلامه.. ويرى بعض أهل العلم أن اغتسال الكافر إذا أسلم مستحب.. وليس بواجب.

• الغُسل المسنون (السُّنَّة):

ويُسَنُّ الغسل في عدد من الحالات:

١ ـ غسل الجمعة:

فالرَّسُولُ ﷺ يقول: «**مَنْ تَوَضَّأَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ فَبِهَا وَنِعْمَتْ، وَمَنِ اغْتَسَلَ فَالْغُسْلُ أَفْضَلُ**»(٢).

ويقول عليه الصلاة والسلام: «**غُسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ**»(٣).

وقيل: ليس بواجب، بل هو سُنَّة للحديث السابق.

---

(١) رَوَاهُ الْخَمْسَةُ إِلَّا النَّسَائِيَّ، وَاللَّفْظُ لأَبِي دَاوُد. وَفِي لَفْظٍ لَهُ: وَلَمْ يَأْمُرْهَا النَّبِيُّ ﷺ بِقَضَاءِ صَلَاةِ النِّفَاسِ.

(٢) رَوَاهُ الْخَمْسَةُ، وَحَسَّنَهُ التِّرْمِذِيُّ.

(٣) أَخْرَجَهُ السَّبْعَةُ.



٢ ـ غسل المستحاضة:

قال بعضهم: إنــه واجب، وقال بعضهم: إنه سـنة، ويقوم مقامه الوضوء عند كل صلاة.

فعَنْ حَمْنَةَ بِنْتِ جَحْشٍ، قَالَتْ: كُنْتُ أُسْتَحَاضُ حَيْضَةً كَثِيرَةً شَدِيدَةً، فَأَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ أَسْتَفْتِيهِ، فَقَالَ: «**إِنَّمَا هِيَ رَكْضَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَتَحَيَّضِي سِتَّةَ أَيَّامٍ، أَوْ سَبْعَةَ أَيَّامٍ، ثُمَّ اغْتَسِلِي، فَإِذَا اسْتَنْقَأْتِ فَصَلِّي أَرْبَعَةً وَعِشْرِينَ، أَوْ ثَلَاثَةً وَعِشْرِينَ (يومًا)، وَصُومِي وَصَلِّي، فَإِنَّ ذَلِكَ يُجْزِئُكِ، وَكَذَلِكَ فَافْعَلِي كُلَّ شَهْرٍ كَمَا تَحِيضُ النِّسَاءُ، فَإِنْ قَوِيتِ عَلَى أَنْ تُؤَخِّرِي الظُّهْرَ وَتُعَجِّلِي الْعَصْرَ، ثُمَّ تَغْتَسِلِي حِينَ تَطْهُرِينَ، وَتُصَلِّي الظُّهْرَ وَالْعَصْرَ جَمِيعًا، ثُمَّ تُؤَخِّرِينَ الْمَغْرِبَ وَتُعَجِّلِينَ الْعِشَاءَ، ثُمَّ تَغْتَسِلِينَ وَتَجْمَعِينَ بَيْنَ الصَّلَاتَيْنِ فَافْعَلِي. وَتَغْتَسِلِينَ مَعَ الصُّبْحِ وَتُصَلِّينَ**. قَالَ: **وَهُوَ أَعْجَبُ الْأَمْرَيْنِ إِلَيَّ**»(١).

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا: أَنَّ أُمَّ حَبِيبَةَ بِنْتَ جَحْشٍ شَكَتْ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ الدَّمَ، فَقَالَ: «**أُمْكُثِي قَدْرَ مَا كَانَتْ تَحْبِسُكِ حَيْضَتُكِ، ثُمَّ اغْتَسِلِي**» فَكَانَتْ تَغْتَسِلُ لِكُلِّ صَلَاةٍ(٢).

٣ ـ اغتسال العيدين:

روى ابـن ماجـه بسـند ضعيـف: عن ابـن عبـاس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: أن رسول الله ﷺ كان يغتسل يوم الفطر ويوم الأضحى.

---

(١) رَوَاهُ الْخَمْسَةُ إِلَّا النَّسَائِيَّ، وَصَحَّحَهُ التِّرْمِذِيُّ.

(٢) رَوَاهُ مُسْلِمٌ.



وهذا الحديث يتقوَّى بما رواه مالك في «الموطأ»: أن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما كان يغتسل يوم الفطر قبل أن يغدو إلى المصلى.

٤ ـ الغسل للإحرام:

عن زيد بن ثابت الأنصاري رضي الله عنه: أنه رأى النبي ﷺ تجرَّد لإهلاله واغتسل[١]. أي: نزع ثيابه للإحرام، واغتسل، ورفع صوته بالتلبية.

٥ ـ الغسل لدخول مكة والمدينة:

يُندب للمسلم الاغتسال لدخول مكة المكرمة.. لِمَا رواه مسلم: أنَّ عبد الله بن عُمَرَ: كانَ لا يَقْـدَمُ مَكَّةَ إلَّا بَاتَ بِـذِي طُوًى، حتَّى يُصْبِحَ وَيَغْتَسِلَ، ثُمَّ يَدْخُلُ مَكَّةَ نَهَارًا، وَيَذْكُرُ عَنِ النبيِّ ﷺ أَنَّهُ فَعَلَهُ[٢].

ومثلُه الاغتسـالُ لدخول المدينة المنورة.. كما نصَّ عليه بعض الحنفية والشافعية والحنابلة.. لأن كلًّا منهما بلد محرَّم.. وفيهما من الاجتماع بالنـاس ومخالطتهم ما لا يخفـى.. وبخاصة حين دخول المسجد النبوي للسلام على رسول الله ﷺ.

٦ ـ الغسل للوقوف بعرفة:

يُسنُّ للحاج الاغتسال ليوم عرفة إن تيسَّر له ذلك..

٧ ـ الغسل للحاجة إلى النظافة في لقاءات الناس:

ذكر بعض الحنفية والشافعية والحنابلة: أنه يندب للمسلم الغسل

---

(١) صحيح الترمذي: ٨٣٠.

(٢) رواه مسلم.



حين مخالطته الناس واجتماعه بهم.. وهذا الغسل مشروع سواء كان هــذا اللقاء لأمر دينــي أو دنيــوي.. كحضور الصلاة للاستســقاء، ولكسوف الشمس، ولخسوف القمر.. ولرمي الجمرات.. أو حضور ندوة.. أو محاضرة علمية.. أو حفلة، أو اجتماع بالناس في مجالسهم العامة والخاصة.. ونحو ذلك من الحالات التي يشــعر المسلم فيها إلى حاجته للنظافة قبل مزاحمته الناس واجتماعه بهم.. في أفراحهم ولقاءاتهم ومناسباتهم الدينية والاجتماعية.

ويســتند هذا الأمر إلى عموم المقاصد والغايــات المرجوة من مشروعية غســل الجمعة والعيدين والإحرام ونحوه ممَّا تقدم بيانه.. حيث دعا الإسلام إلى التحلي بأعلى قدر ممكن من النظافة وحُسن المظهر.. وخاصة حال مخالطة الناس..

فالرســول عليه الصلاة والسلام يقول: «**إنَّكم قادمــونَ على إخوانِكــم، فأصلِحوا رحالَكُم، وأصلِحوا لباسَــكُم، حتَّى تكونوا كأنَّكم شامةٌ في النَّاسِ، فإنَّ اللهَ لا يحبُّ الفُحْشَ، ولا التَّفَحُّشَ**»[1].

٨ ـ الاغتسال من الحجامة:

لِمَا روته عائشــة رضي الله عنها: أنَّ النَّبيَّ ﷺ كانَ يغتسِــلُ مــن أربعٍ: منَ الجنابةِ، ويومَ الجمعةِ، ومنَ الحجامةِ، وغسلِ الميّتِ[2].

---

(١) الآداب الشرعية، لابن مفلح: ٥٢٢/٣، وقال: إسناده حسن.

(٢) تخريج مشكاة المصابيح، وقال: حديث حسن.



٩ ـ تغسيل الميت:

ويرى جمهور الفقهاء استحباب الغسل لمن غسَّل ميتًا؛ لحديث: «**من غسَّل ميتًا فليغتسل**»[1].

١٠ ـ الغسل للإفاقة من إغماء ونحوه:

ويندب الغسل لمن أفاق من جنون أو إغماء.

• من فوائد الغسل:

ـ **الاغتسال بالماء الساخن** يعمل على تفتيح مسام الجسم جميعها.. ويجدد الاغتسال بالماء الساخن الخلايا التالفة والمتهالكة.. فيكتسب الجسم النشاط والحيوية.. وتهدأ الأعصاب.. ولو كان الحمام الساخن في الليل فإنه يساعد على النوم الطبيعي العميق.

ـ **وهناك العديد من الفوائد للاستحمام اليومي**.. ومنها: تحسين الحالة النفسيَّة والمزاجيَّة للإنسان.. والتقليل من المشاعر السلبيَّة التي تتمثَّلُ بالقلق، والتوتُّر، والاكتئاب، والخوف، وغيرها.. وذلك لأنَّه ينشِّط تدفُّق الدورة الدمويَّة في الجسم.. ويعمل على ترخية الأعصاب.. خاصَّة إذا كان الماء دافئًا يميلُ إلى السخونة.. وذلك بناءً على العديد من الدراسات والأبحاث التي صدرت مؤخَّرًا.

---

(١) صحيح الجامع: ٦٤٠٤.



- كما يفيد في علاج اضطرابات النـــوم والأرق الذي يتمثَّل بعدم القدرة على النوم الفوريِّ، أو النوم المتقطِّع والاستيقاظ المتكرِّر خلال الليلة، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإعياء خلال اليوم التالي.

- وقد يشعرُ العديد من الأشـــخاص بألم أو تشنُّج في العضلات بسبب ممارسةِ التمارين الرياضيَّة بكثرة.. أو القيام بحركاتٍ مفاجئة.. أو النوم بشكلٍ خاطئ.. **ويفيد الاســـتحمام بالماء الفاتر في ترخية عضلات الجسم والتخلُّص من هذه الآلام**[١].

• فوائد الاستحمام بالماء البارد:

يفضل الكثيرون الاســـتحمام بالماء الســـاخن.. لكن دراســـات عديدة أظهرت: أن الاستحمام بالماء البارد له فوائد كثيرة للعديد من المشاكل الجسدية[٢]:

- فهو يجعل خلايا الجســـم بما فيها من شـــرايين وأوردة تعاود الانكماش بعد التمدد.. وهذا يساعدها على اكتساب المـرونة..

- كما أن الاغتسال مع التدليك يجدد الحيوية باستمرار ويساعد على النوم الصحي العميق..

- وأظهرت دراسة في دورية أمريكة الشـــمالية للعلوم الطبية: أن

---

(١) Mansi Jain (2018-1-4), What are the various health benefits of bathing daily.

(٢) Buijze GA, Sierevelt IN, van der Heijden BCJM, Dijkgraaf MG, Frings-Dresen MHW. Correction: The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. PLoS One. 2018 Aug 2; 13 (8): e0201978.



الاستحمام بالماء البارد بعد التمرين مباشرة.. يوفر الراحة من الألم.. ويعطي أنظمة الجسم دفعة قوية.

ـ ويشير (أرون دروغوسيفسكي) إلى أن التعرض للماء البارد مثل الصيام المتقطع.. يحفز الاستجابة الهرمونية..

ـ وأظهر التقرير المنشور في مجلة «ميديكال هايبوثاسيز»: أن الاستحمام بماء بارد لمدة تصل إلى (٥) دقائق، مرتين إلى (٣) مرات أسبوعيًا، يساعد أيضًا في تخفيف أعراض الاكتئاب.

وقال كاسا: «ما لا تريد القيام به هو تحويل الصنبور بالكامل إلى الجانب البارد، لينتهي بك الأمر إلى الارتعاش»[١].



(١) Brown (2017-4-23), "50 Healthy Benefits On Hot Shower Vs Cold Shower", vkool.com



الفصل الثالث

مع الحبيب ﷺ في صلاته وتلاوته للقرآن

- مع الحبيب ﷺ في صلاته.
- مع الحبيب ﷺ في تلاوته للقرآن.









مع الحبيب ﷺ في صلاته

• معنى الصلاة

ـ الصلاة في اللغة: هي الدعاء والتبريك والتمجيد..

والصلاة من الله رحمة.. قال تعالى: ﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٧]..

أما من الملائكة فهي دعاء واستغفار.. كما هي من الناس.. قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ وَمَلَٰٓئِكَتَهُۥ يُصَلُّونَ عَلَى ٱلنَّبِيِّۚ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ صَلُّواْ عَلَيۡهِ وَسَلِّمُواْ تَسۡلِيمًا﴾ [الأحزاب: ٥٦].

وقال ابن الأثير: «وقولنا في التشهد: «**الصلوات لله**» أي: الأدعية التي يُراد بها تعظيم الله تعالى.. هو مستحقها لا تليق بأحد سواه»..

وأما قولنا: «**اللهم صلِّ على محمد**» فمعناه: عظِّمه في الدنيا بإعلاء ذكره وإظهار دعوته.. وفي الآخرة بشفاعته في أمته ومضاعفة أجره ومثوبته.

ـ والصلاة طاعة وعبادة.. فهي تعبِّر عن منتهى الخضوع والعبودية.. فتتمثَّل فيها عظمة الخالق وذل المخلوق.



- والأصل في مشـــروعية الصلاة وكل عبادة أخرى.. إما القيام بشكر المنعم على ما أنعم.. وإما أداء حق الطاعة والعبودية.. وقد اشتملت الصلاة على كليهما.

والصلاة تجمـــع جميع الجــوارح الظاهرة من القيــام والركوع والســـجود والقعود.. وكذلك الجــوارح الباطنة من إشـــعار القلب بالخوف والرجاء.. وإحضار الذهن والعقــل.. والتعظيم والتبجيل.. ليؤدي كل عضو شكر الإنعام به..

وهي مانعة للمصلي عن ارتكاب المعاصـــي.. لأنه إذا قام بين يدي ربه خاضعًا متذللًا مستشعرًا هيبة الرب جل جلاله.. خائفًا تقصيره في عبادته.. كل يوم خمس مرات.. عصمه ذلك من اقتحام المعاصي.. يقــول تعالـــى: ﴿ اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

- **الصلاة في القرآن:**

- تكرر لفــظ «**يقيموا الصـــلاة**» في القرآن - بصيغـــة المضارع المستمر - ثلاث مرات.. و«**أقاموا الصلاة**» - بصيغة الماضي - تسع مرات.. و«**أقيموا الصلاة**» - بصيغة الأمر - اثنتا عشر مرة..

- أما لفظ **الصلاة** فقد تكرر **ثلاثًا وســتين مرة في القرآن** في سياق الكلام على أمور عدة.. فمرة جعلها الله تبارك وتعالى صفة للمؤمنين.. وتارة يأمر بإقامتها.. ويجعلها من أبواب الاستعانة بها على أمور الدنيا



وابتلاءاتها.. وتارة يذكِّر المحافظين عليها بما أعده لهم في دار الخلد.. وتارة يجعل تركها علامة على المنافقين.. أو يذكرها في معرض دعاء الأنبياء والصالحين.. وتارة يمدح الآمرين بها.. والوعيد الشديد لمن تركها.. وتارة يأمر بالاصطبار عليها والتمسك بها.. فهي علامة المؤمنين، وتجارة الرابحين.. وراحة العارفين.. وهي حبل الله المتين.. من تمسَّك بها نجا، ومن حافظ عليها فقد استمسك بالعروة الوثقى.

• الطهارة قبل الصلاة:

ـ وبما أن الصلاة أهم أركان الاسلام، فإنها تحتاج الى استعداد.. وتتطلب طهارة البدن وطهارة الثوب وطهارة المكان.. وكلها تساعد على طهارة النفس وسمو الروح التي هي من أمر ربي.. حيث يلتقي العبد الضعيف الفقير الكثير الخطايا، بربه الكريم العفو الغفور المحب لعباده المتطهرين والتائبين.. قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُواْ ۚ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا فَٱمْسَحُواْ بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُۥ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [المائدة: ٦].

ـ وبما أن الصلاة تغســل الذنوب والخطايا.. وتُنَقِّي الإنسان من الدنس كما يُنَقَّى الثوب الأبيض إذا أصابه الدرن (الوســخ) بالغسل والتنظيــف.. وكذلــك الصلوات الخمــس تنقِّي الإنســان من هذه الأدران.. فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أنه سمع رَسُولَ اللهِ ﷺ يقول: «**أَرَأَيْتُمْ لو أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ منه كُلَّ يَومٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ، هلْ يَبْقَى مِن دَرَنِهِ شَــيءٌ؟**» قالوا: لا يَبْقَى مِن دَرَنِهِ شَــيءٌ، قالَ: «**فَذلكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الخَمْسِ، يَمْحُو اللهُ بهِنَّ الخَطَايَا**»[1].

ويقول رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**الصَّلَوَاتُ الخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إلى الجُمُعَةِ، كَفَّارَةٌ لِمَا بيْنَهُنَّ، ما لَمْ تُغْشَ الكَبَائِرِ**»[2].

وعن عثمان بن عفان رضي الله عنه، قال: ســمعت رَسُــولَ اللهِ ﷺ يقول: «**ما مِنِ امْرِئٍ مُسْــلِمٍ تَحْضُــرُهُ صَــلاةٌ مَكْتُوبَةٌ، فيُحْسِــنُ وُضُوءَهَا وخُشُــوعَهَا ورُكُوعَهَا، إلَّا كانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ، ما لَمْ يَأْتِ كَبِيرَةً، وذلكَ الدَّهْرَ كُلَّهُ**»[3].

فهــذه الصلوات الخمس وما يســبقها من تطهُّــر البدن والثوب والمكان؛ هي الطريق الــى التطهُّر الروحي، والخــروج من جميع الخطايا والذنوب.. فما أروعها من عبــادة؛ حيث يلتقي العبد الآبق بمولاه الكريم الرحيم الذي يدعوه إلى رحمته وغفرانه.. فيملأ نفسه

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه مسلم.



طمأنينة ورضا: ﴿رَّضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُ﴾ [التوبة: ١٠٠].. وما أعظمها من عبادة!.. وما أكرمها من صلة!.

• من أقوال الحبيب ﷺ في الصلاة:

ـ فعن أم سلمة رضي الله عنها: أن رسول الله ﷺ كانَ يقولُ في مرضِه الَّذي تُوفِّيَ فيهِ: «**الصَّلاةَ وما ملَكَتْ أيمانُكم**» فَما زالَ يقولُها حتَّى ما يَفيضُ بِها لسانُهُ[1].

أي: الْزَمُوا الصَّلاةَ وحافِظوا عليها.. واحْذَروا عَدَمَ الإتْيانِ بها على وَجْهِها الكامِلِ.. فَإنَّها أعظَمُ أركانِ الإسلامِ.

ـ ويقول رسول الله ﷺ: «**والذي نَفْسِي بيَدِهِ، لقَدْ هَمَمْتُ أنْ آمُرَ بحَطَبٍ فيُحْطَبَ، ثُمَّ آمُرَ بالصَّلَاةِ فيُؤَذَّنَ لَهَا، ثُمَّ آمُرَ رَجُلًا فَيَؤُمَّ النَّاسَ، ثُمَّ أُخَالِفَ إلى رِجَالٍ فَأُحَرِّقَ عليهم بُيُوتَهُمْ، والذي نَفْسِي بيَدِهِ لو يَعْلَمُ أحَدُهُمْ أنَّه يَجِدُ عَرْقًا سَمِينًا، أوْ مِرْمَاتَيْنِ حَسَنَتَيْنِ، لَشَهِدَ العِشَاءَ**»[2].

«**والعَرْقُ**: هو العظْمُ الَّذي عليه بَقيَّةُ لَحْمٍ قَليلةٌ.. **والمِرْماتانِ**: مُثنَّى مِرْماةٍ.. وهي ظِلْفُ الشَّاةِ.. والمقصودُ بها ما بَيْن ظِلْفَي الشاةِ مِن لَحْمٍ..

والمعنى: أنَّه ﷺ يُقْسِمُ أنَّ هؤلاءِ النَّاسَ الَّذين يَتخلَّفون عَن صَلاةِ الجماعةِ بِلا عُذرٍ.. لو عَلِموا أنَّهم لو حَضَروا الصَّلاةَ لَوجدوا نَفعًا

(١) صحيح ابن ماجه: ١٣٢٧.

(٢) رواه البخاري.



دُنيويًّا مِـــن المَطعوماتِ مثلًا.. وإنْ كان خَسيسًـــا حَقيرًا.. لحَضَروها وكانوا مع المُصلِّين»[1]..

ـ ويقول المصطفى ﷺ: «**أَعْظَمُ النَّاسِ أجْرًا في الصَّلاةِ أبْعَدُهُمْ، فأبْعَدُهُمْ مَمْشًى، والذي يَنْتَظِرُ الصَّلاةَ حتَّى يُصَلِّيَها مع الإمامِ؛ أعْظَمُ أجْرًا مِنَ الذي يُصَلِّي، ثُمَّ يَنامُ**»[2].

• فوائد الصلاة الروحية والاجتماعية:

ـ في الصلاة حضورٌ للقلب واستشـــعارٌ لعظمة الله.. وإذا أحضَر المصلي قلبَه في صلاته.. خرج من صلاته وقد غُفرت خطاياه.

ـ والصـــلاة راحة للنفس.. فـــإذا أداها حق أدائها.. وجد نشـــاطًا وسعادة واطمئنانًا..

ـ والدنيا سجن المؤمن يشـــعر فيها بالضيق.. فإذا دخل في الصلاة وجدها قرة عينه.. ونعيم روحه.. وجنة قلبه.. ومستراحه في هذه الحياة.

ـ والصـــلاة صلة بين العبد وربـــه.. وتذكّر العبد بـــدوام مراقبته لله ﷻ، فيحسُنُ باطنُه كما يحسن ظاهره.

ـ وتوحيد اتجـــاه جميع المصلين إلى بيت الله الحرام.. إشـــعارٌ بوجوبَ توحيد القلوب على أمر الله وطاعته.. وأن يكون المسلمون كالجسد الواحد متعاونين متآزرين.

---

(١) الدرر السنية.

(٢) رواه البخاري.



- وفي الصلاة قوة خُلُقية هائلة.. فيها إحيــاء للضمائر المؤمنة.. تأمرها بالخير وتنهاها عن الشر.

- والصلاة الجامعــة.. كالجمعة والجماعــات وغيرهما.. تجمع المصلين.. ليقفوا على أحوال بعضهم.. وليتعاونوا ويتآخوا في دين الله.. ومن أجل هذا شُرِعَ بناء المساجد في الإسلام.. وعُدَّ بناؤها من أكبر القربات عند الله.

- ويظهر في صلاة الجماعة مبدأ المســاواة بين المسلمين.. حين يقــف الغني مــع الفقير في صــف واحــد.. والأمير مع المأمور.. وكلهم متوجه إلى الله سبحانه وتعالى بخضوع وخشوع.. لا يتكبر فيهم أحدٌ على أحد.. وكلهم لله خاضع.. وكثيرًا ما يكون الإمام من الضعفاء والفقراء، في حين يكون بعض المأمومين من ذوي المكانة والســلطة والمــال.. ويأتمُّ هؤلاء الكبــار في المجتمع بهؤلاء الضعفاء والفقراء.. فتظهر بذلك عدالة السماء حيث يُقدَّم أقرؤهم لكتــاب الله وأعلمهم بــه.. ويؤخَّر الأقل علمًــا وقراءةً لكتاب الله.

- وتكرار الصــلاة في اليوم والليلة خمس مــرات تطهير روحي للمســلم.. يتطهر بها من غفلات قلبه.. وزلات لســانه.. ومقترفات جوارحه.

- وجعلت الصلاة مكفرة للذنوب والخطايــا.. إذ العبد في أوقات ليله ونهاره لا يخلو من ارتكاب ذنب أو تقصير..

قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيْلِ ۚ إِنَّ ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ ۚ ذَٰلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّٰكِرِينَ﴾ [هود: ١١٤].

وقال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

ـ ولا يشعر بقيمة الصلاة إلّا من التزم بها وذاق حلاوتها.. وقد فتح الله سبحانه للعلماء والدارسين فتوحًا كثيرة في فوائد الصلاة على صحة الإنسان وعقله وبدنه.

ـ كان رَسولُ اللهِ ﷺ إذا حزَبَه أمْرٌ، فَزِعَ إلى الصَّلاةِ[1].

أي: إذا أحزَنَه أمرٌ أو أصابه همٌّ لجَأ إلى الصَّلاةِ.. فرضًا أو نافلةً.. لأنَّ في الصَّلاة راحةً وقُرَّةَ عينٍ لـه.. وهذا مِصداقُ قولِه تعالى: ﴿وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ﴾ [البقرة: ٤٥].

وكان النبي ﷺ يقول: «**يا بلالُ، أقمِ الصلاةَ، أرِحْنا بها**»[2] لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان.. وصيانة ورياضة للجسم.. وتساعد على تحسين الحالة النفسية.. فقد أثبتت الدراسات أن الذين يحافظون على الصلاة أقل إصابة بالاكتئاب.

ـ وأظهرت كثير من أبحاث العلماء الذين عكفوا على دراسة الحِكَم والفوائد من العبادات التي فرضت على المسلمين.. فوائدَ

(١) تخريج زاد المعاد، وقال الأرناؤوط: حديث صحيح.
(٢) صحيح أبي داود: ٤٩٨٥.



الصلاة في كثير من المجالات.. ولعلَّ ذلك كان سببًا في دخول بعضهم في الإسلام.. وقد اعتبرت الصلاة من العبادات التي تدخل ضمن «**الطبّ الوقائيّ**».. أي: إنَّها عبادة تفيد في وقاية الجسم وحمايته من العديد من الأمراض..

• الخشوع في الصلاة:

ـ كثير من المسلمين لا يلتزمون بالصلاة على الرغم من محاولاتهم المتكررة؛ لأنهم فقدوا الخشوع فيها، ولذلك يقول تعالى: ﴿وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَـٰشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥].

ـ والعجيب أن القرآن في هذه الآية ربط بين الصبر والصلاة والخشوع.. وقد وجد العلماء بالفعل أن **التأمل يزيد قدرة الإنسان على التحمل والصبر**.. وقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَـٰشِعُونَ﴾ [المؤمنون: ١ ـ ٢].

إنها النفس المؤمنة التي جعلت أمير المؤمنين عليًّا رضي الله عنه، **لا** يشعر بضربة عبد الرحمن بن ملجم (أشقى الأشقياء) وهو في مصلاه.. يؤم الناس لصلاة الفجر.. حتى سال الدم من الجرح حتى بلغ الصف الأول.. **وعليٌّ** رضي الله عنه **ساجد لا** يشعر.. وينتبه عندما يُفجع الصف.

وعمر بن الخطاب رضي الله عنه ضربتْه يدٌ غادرة من مجوسي كافر.. وهو ساجدٌ يؤم المؤمنين.. ويكون أول سؤال يسأله: هل أتم الناسُ صلاة

الفجر؟ ثم يسأل عمَّن ضربه بالسيف، فيحمد الله أن دمه لم يعلق بامرئٍ مسلم.

وكان كثير من التابعين، مثل: **الإمام علي زين العابدين** بن الحسين بن علي بن أبي طالب مثالًا في الخشوع في الصلاة، حتى إنه كان يصفر وجهه عند الوضوء، فلمَّا سُئل عن ذلك، قال: أتدرون سأقابل مَنْ؟ أقابل رب العالمين!.. كان يطيل صلاته وسجوده حتى إنه لم يشعر بحريق كان في المسجد في أحد نواحيه البعيدة عنه.. كما لم يشعر مرة أخرى بانهيار قطعة من المسجد حتى جاؤوه وأخرجوه.

ـ والخشوع في الصلاة والاتصال بالله يؤدي إلى عجائب وغرائب.. فقد روي: أن **عروة بن الزبير** أصيبت قدمه بالغرغرينا (الآكلة).. فقال له الأطباء آنذاك: لا بد من أن نقطعها حتى لا تسري في جسدك، وسنعطيك البنج (مكون من الأفيون والداتورة ومواد أخرى) قبل العملية.. فرفض ذلك وقال: لا أخذ البنج أبدًا.. ولكن إذا دخلتُ إلى الصلاة وسجدتُ فاقطعوا رجلي. فلمَّا دخل إلى الصلاة وخشع قطعوا رجله المتآكلة وهو ثابت لا يتحرك رحمه الله ورضي عنه.

وهناك أمثلة كثيرة لهذا الموقف سجلها كثير من عباد الله الصالحين منذ عهد الصحابة والتابعين إلى عهود متأخرة نسبيًا.

ـ وقد قصَّ الله علينا قصة يوسف عليه السلام عندما راودته امرأة العزيز.. صاحبة المال والجمال.. فأبى عليها.. فتكلم نسوة في المدينة وقُلْنَ:



﴿ٱمْرَأَتُ ٱلْعَزِيزِ تُرَٰوِدُ فَتَىٰهَا عَن نَّفْسِهِۦ ۖ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا ۖ إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِى ضَلَـٰلٍ مُّبِينٍ ۝ فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَـًٔا وَءَاتَتْ كُلَّ وَٰحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ ٱخْرُجْ عَلَيْهِنَّ ۖ فَلَمَّا رَأَيْنَهُۥٓ أَكْبَرْنَهُۥ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَـٰشَ لِلَّهِ مَا هَـٰذَا بَشَرًا إِنْ هَـٰذَآ إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ﴾ [يوسف: ٣٠ ـ ٣١].

فإذا بلغ الأمر بالصفوة من نســاء مصر المرهفات المدللات أن يقطِّعْن أيديهن.. ولا يشعرن بالألم.. عندما رأين جمال يوسف عليه السلام.. فكيف بمن امتلأ قلبه إيمانًـــا وحبًّا لله تعالى حتى صدق فيه ما ذكره الرسول ﷺ.. من صفات الإحسان.. «**أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك**»..

فهؤلاء القوم الذين هم مع الله يحبهــم ويحبونه.. ﴿تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَبْشِرُوا۟ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: ٣٠].

وحتى يقول قائلهم ـ كما يذكر ابن القيم في «مدارج السالكين» ـ: «إذا كان أهل الجنة على ما نحن عليه.. إنهم إذًا لفي عيش طيب»..

وقال إبراهيم بــن أدهم: «لو علــم الملوك بما نحــن عليه اليوم لقاتلونا عليه بالســيوف».. وهكذا هم أولياء الله وأحبابه في كل مكان وزمان.

• تأثير الدين على الصحة الجسدية والعقلية:

ـ شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا واضحًا بالطب الجسدي العقلي.. ولا شك أن تعاليم الأديان قد لعبت دورًا كبيرًا في معالجة



الأمراض الجسدية والنفسية.. فقد خرجت دراسة تحليلية كبيرة من مستشفى (مايو كلينيك) الشهير في الولايات المتحدة؛ تمَّ فيها تحليل (٣٥٠) دراسة حول تأثير الدين على الصحة الجسدية.. و(٨٥٠) دراسة شملت تأثير الدين على الصحة العقلية.

فمعظم الدراسات السريرية أكدت أن التدين والتعلق بالروحانيات قد ترافق بنتائج صحية أفضل.. وشمل ذلك ازديادًا في معدل العمر.. وازديادًا في القدرة على التكيف.. وتحسنًا في مستوى الحياة حتى في أمراض نهاية العمر.

كما قد ترافق التدين بانخفاض في معدلات التوتر النفسي والاكتئاب والانتحار.. واستنتج الباحثون أنَّ الدين يشجع على الوقاية من الأمراض.. ويزيد من تقبل المرء للمرض.. ويساعد في التعافي من المرض[١].

كما أظهرت دراسة أخرى أنَّه كلما ازداد مستوى التدين.. انخفضت معدلات الوفيات.. ومضاعفات الأمراض.. وتحسَّنت نوعية الحياة والصحة العامة.. وقلَّتْ الضغوط النفسية[٢].

ويعزو الباحثون في الغرب سبب ذلك إلى أنَّ المتدينين أكثر التزامًا بنمط صحي أفضل.. فهم أكثر حرصًا على الغذاء الصحي..

---

(١) Mueller PS, Plevak DJ, Rummans TA. Religious involvement, spirituality, and medicine: implications for clinical practice. Mayo Clin Proc. 2001 Dec; 76 (12): 1225-35.

(٢) Levin JS. How religion influences morbidity and health: reflections on natural history, salutogenesis and host resistance. Soc Sci Med. 1996; 43: 849-64.



وهم أقل تدخينًا.. وأقل تناولًا للخمور.. كما أنَّ لديهم معدلات أقل من التوتر النفسي والاكتئاب.. وهم أكثر تفاؤلًا.. وأكثر ارتباطًا في علاقاتهم الاجتماعية.. كما أنهم أقل عرضة للانتحار.. ولديهم استجابة مناعية أفضل[١].

ـ أما عن الصلاة عند النصارى «والمقصود بها الدعاء»، فقد تناولت الدراسات الحديثة تأثيرات الصلاة المفيدة على الصحة من الناحية العلمية.. ففي دراسة شملت (٤٤٠٤) أشخاص؛ وجد الباحثون أنَّ الذين كانوا يمارسون تلك الصلاة.. كانوا أفضل صحيًا، وأبدوا سلوكًا صحيًا أمثل.. كما كان استخدامهم لأساليب الوقاية الصحية أكثر من غير المصلين.. وكانوا أكثر قناعة ورضا بالعناية الطبية المقدمة لهم[٢].

• قمة الصبر والإيمان من طبيبات مؤمنات معاصرات:

ونضرب على ذلك مثالين من طبيبتَيْنِ مؤمنتَيْنِ:

ـ الأولى: الدكتورة سامية عبد الرحمن العمودي:

استشارية أمراض النساء والتوليد، وعضو هيئة التدريس بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.. وهي أيضًا باحثة ومهتمة

(١) Rasic D, Robinson JA, Bolton J, Bienvenu OJ, Sareen J. Longitudinal relationships of Religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders, and suicidal ideation and attempts: findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study. J Psychiatr Res. 2011; 45: 848–54.

(٢) O›Connor PJ, Pronk NP, Tan A, Whitebird RR. Characteristics of adults who use prayer as an alternative therapy. Am J Health Promot. 2005; 19 (5): 369-75.

بالطب الإسلامي وأخلاقيات المهنة.. وكاتبة لها العديد من المؤلفات والمقالات الأسبوعية في الصحافة في المملكة العربية السعودية.

ففي أبريل (٢٠٠٦م) اكتشفتْ أنها أصيبت بسرطان الثدي صدفة وهي تتحسس صدرها، فأحست بكتلة في الثدي..

تقول الدكتورة سامية في كتابها «اكسري حاجز الصمت» الذي شرحت فيه قصتها كاملة: «في ثانيةٍ أدركتُ أن قضاء الله قد حلَّ بي.. في لحظة أدركت ما عندي.. لم أكن أحتاج إلى فحص أو أخذ عيِّنة.. **فأنا وللأسف طبيبة.. لذلك يكون الجهل في لحظات كهذه نعمةً..** لحظة عصيبة.. أخذتُ أدور في أرجاء الغرفة أدعو الله بصوت عالٍ أن يلهمني الثبات.. أدعوه الثبات لأنني أعلم أن الأجر إنما يكون عند الصدمة الأولى..

دعوتُه ناجيته دامعة: **هل تحبني إلى هذه الدرجة حتى ترسل لي رسالة حبٍّ كهذه؟!**.. تلك كانت اللحظة الأولى في هذه التجربة الإنسانية التي أعيشها هذه الأيام مع سرطان الثدي»..

هذا موقف عظيم قد فقدناه من أزمنة متطاولة.. أن تكتشف أستاذة في أمراض النساء والتوليد فجأة أنها مصابة بسرطان الثدي.. وفي تلك اللحظة **تدرك أنها رسالة حبٍّ من الله** ﷻ؛ لأن رسول الله ﷺ يقول: «**إنَّ اللهَ إذا أحبَّ قومًا ابتَلاهم، فمَن رَضي فله الرِّضَا، ومَن سخِط فله السَّخطُ**»[1]..

---

(١) صحيح الترمذي: ٢٣٩٦.



والنبي ﷺ يقول: «**أشدُّ الناس بلاءً الأنبياءُ، ثمَّ الأمثلُ فالأمثَلُ**»[1].

وهم أحباب الله.. يبتليهم ليمحِّصهم، ويرفع درجاتهم.. وليكونوا أسـوة لغيرهم، حتى يصبر غيرهم ويتأسى بهم.. ولا شك أن أحبَّ خلق الله إلى الله سبحانه وتعالى هم الأنبياء.. وأحبُّهم إليه منهم محمد صلى الله عليه وآله.. ثم أولي العزم من الرسـل: نوح وإبراهيم وموسـى وعيسـى ومحمد صلوات ربي وسلامه عليهم أجمعين...

ولكن.. ويا للعجب.. نجد طبيبة ناجحة وأستاذة في كلية الطب تكتشف فجأة أنها مصابة بسرطان الثدي فلا تنهار.. ولا تفعل مثلما يفعل كثير من الناس من الغضب: لماذا أنا يا ربي؟! لماذا سـلطتَ عليَّ هذا الابتلاء وانا أعبدك وأخشاك؟!..

لا.. لم تغضب ولم تثر سامية العمودي التي مُلئت إيمانًا وتقوًى وحبًّا لله.. بل اعتبرتْ ذلك منحةً من الرب الكريم: «**ألهذا الحدِّ تحبني يا الله؟**».. وهذا موقف يبدو غريبًا وخاصة في هذا الزمان المادي!.

ولقد كانت سـامية العمودي تلقي درسًـا عمليًّـا لمجتمعاتنا العربية والإسـلامية التي ذبلـت فيها جذوة الإيمـان حتى كادت تنطفـئ.. ولولا رجـال مؤمنون ونسـاء مؤمنات لـم تعلموهم.. لانهارت هـذه المجتمعات منذ زمـن بعيد.. حتى انتشـر الغثاء وأصبحت الأمة كغثاء السيل.. كما وصفها رسول الهدى والرحمة صلوات ربي وسلامه عليه.

---

[1] صحيح الترمذي: ٢٣٩٨.

ـ **والثانية: الدكتورة نور محمد البار رحمها الله:**

تبدأ نور قصتها مع سرطان الثدي بقولها:

«**طبيبةٌ أنا وأمٌّ لطفل ذي ثلاث سنوات، وحاملٌ في الشهر الثالث**.. وقبل أسابيع كان يوم ميلادي الثلاثين.

بدأت القصة بكتلة صغيرة لاحظتُها مع بداية حملي ولم أعرْها بالًا في البداية.. ثم قررتُ أنْ أسأل عنها طبيبة الولادة، فأحالتْني لجَرَّاحة الثدي!..

قامت جَرَّاحة الثدي بعمل أشعة صوتية والتي أظهرت وجود كتلة في أحد جوانب الحويصلة، ولا بد من أخذ عيِّنة (خزعة: Biopsy)..».

وفي تلك اللحظة تقول نور: «نزل فيها عليَّ الخبر ثقيلًا ثقل الجبل..» وكان الإحساس الداخلي بأن هذا الورم هو ما تخشاه.. وعندما فتحتْ التويتر كانت تجد رسائل الدكتورة سامية العمودي عن تجربتها مع السرطان.

وعندما بدأتْ تبحث عن نتيجة الخزعة في جهاز المستشفى فوجئتْ بالنتيجة المرعبة: «**سرطان متعدٍّ من الدرجة الثالثة**» (وهو أسوأ درجة وأسرعها انتشارًا).

تقول نور: «تزغللت الكلمات أمام عينيَّ.. وسمعتُ صوتًا تبيَّن لي أنه صوتي.. كنتُ أقول بصوت عالٍ: **شكرًا يا ربّ.. الحمد لله.. الحمد لله.. الحمد لله**».



واســتمرتْ في حمد الله تعالى مع شــهقات بكاء عالية ونفَسٍ متسارع..

اتصلتْ نور بزوجها والذي كان يعمل في المستشفى نفسها في بوســطن بالولايــات المتحــدة، وقالــت لــه: «النتيجــة طلعتْ.. أحتاجك»... واستمرتْ في حمد الله تعالى وقالت: «اللهم أْجُرْني في مصيبتي.. واخلفْ لي خيرًا منها».. **ثم انخرطتْ في البكاء والحمد.**

وتقول نور: «أذكــرُ تلك اللحظة الآن.. وأشــكرُ اللهَ عليها بعمق.. **أشكرهُ أنْ أنطق لساني بالحمد بغير إحساس مني.. فأنا لم أفعل!.. بل هو الذي فعل..** أشكره أن أعطاني هذه الفرصة لأتلقى الخبر وحيدة في غرفة مغلقة حيث أســتطيع البكاء والنحيب بغير أن يراني أحدٌ.. ولو تأخرتِ النتيجةُ ساعة واحدة لاضطررتُ أنْ أتلقاها في عيادة الطبيبة.. في وجود الطبيبة أمامي تقول لي أيَّ كلام لتخفِّف عني!».

جلستْ نور بين يدي ربها وقالت: «يا ربّ، **ما هؤلاء الأطباء إلَّا صورٌ أنتَ خلقتَهم..** أنت أعطيتهم قليل العلم الذي عندهم!.. وأنت الذي تسيِّرهم وتســخِّرهم.. **ولولا أنك أمرْتنا أن نأخذ بالأسباب.. ما ذهبتُ لطبيبٍ ولا ســألتُ دواء!..** ولكنك شئتَ أن تضع شفاءك في هذه الأسباب التي بين أيدينا.. يا ربّ، أنا أوكلتُك أمري.. وأنا أثق فيك وحدك».

ثم تتحدث نور عن الحكمة في أن تتبــدل حياتها بهذه الصورة فتقول: «كانت حياتي قبل المرض دوامةً أسير فيها معصوبةَ العينين.. **كنتُ في السنة الأولى من الاختصاص في الطب النفسي في أمريكا..**

وكان ضغطُ العمل كبيرًا.. كان كل ما أعملُه خلال أســابيع وأسابيع هو الذهاب للعمل.. في خضمِّ الركض السريع.. نسيتُ منْ أنا.. **وما الهدف من وراء هذا الركض؟ لماذا تركــت أهلي ووطني.. وجئت لأتغرب أنا وزوجي وابني.. لا نجد حتى الوقت ليرى بعضُنا بعضًا..** وابني ينتقل بين الحضانة (٩ ســاعات يوميًا) إلى جليســة الأطفال (Babysitter) في الوقت الباقي حتى أعود من العمل.

كان كل شيء في حياتي ســريعًا ولا طعم له.. كانت الصلواتُ تؤدَّى خطفًا حتى أعود للعمل.. وكنت أرى زوجي خطفًا كل أسبوع أو أسبوعين.. بحسب ما تسمح به المناوبات.. ولم أكن أرى ولدي إلَّا لنلبس ثياب النوم وننام!.. كان بداخلي شيء يصرخ: ليست هذه الحياة التي أريدها.. أيــن المعنى؟ أين الهدف؟ أيــن العطاء؟ أين العلاقات؟ **أين القراءة والتأمل.. والعبــادة والكتابة؟ أين ذهب كل ما يعطي لحياتي معنًى؟.**

كنت أصبِّر نفسي أنها فترة محدودة لسنتين من الركض.. **ثم يقلُّ** عبء العمــل.. ويكون لدي وقتٌ أكثــر.. ربما لأتذكــر حينها مَنْ كنتُ؟.. وماذا كنتُ؟.. وماذا أريد أن أكون؟ **كنتُ أحتاج بعمق لوقفة أقف فيها مع الله وأخلو به..** وأتذكر لمــاذا كل هذا؟ **أتذكر الهدف والنيَّة.. وأعيد إصلاح الدفَّة.**

كنتُ أحتــاج لوقفة أقيِّــم فيها وضعي الحالــي.. وهل هو في الاتجاه الصحيح الذي كنت أريده؟ هل أتعلــم العلم الذي جئتُ لأجله.. أم أني أبذل كل هذا لاســم (شــهادة البورد الأمريكي)..



بينما لم أتلقَّ من العلم الذي كنت أحلم به إلَّا الشيء اليسير لأني مستهلَكة في أعمال روتينية أخرى.. تخدم العمل ولا تخدم هدفي من العمل.

لم أكن لأمنح نفسي هذه الوقفة.. فقد كنتُ أرى الوقوف انهزامًا.. فقد كنتُ أظن أنَّ القوة في الركض مهما حدث.. فأراد اللهُ أن يعطيني هذه الفرصة.. وقد علم سبحانه أنَّ الحدَث يجب أن يكون جللًا.. حتى أقف وأعيد تقييم الأوليات بصدق!.. وأنا أرى حياتي كلها مهدَّدة بالزوال قريبًا.. ما لم تحدث معجزةٌ من السماء. فحينما يكون الموتُ قريبًا هكذا تتبدَّل الأولويات.. تصغرُ أمورٌ وتكبرُ أمور.. تصغرُ الوظيفة والشهادة.. والسمعة والبورد الأمريكي.. بعد أن كانت في حياتي كلَّ شيء.. ويعاد النظر في الأولويات وفي الغايات.. وفي الوسائل للغايات.. فأتذكر أن الشهادة والبورد الأمريكي لم تكن في البداية إلَّا وسيلة للعطاء لنفع الناس.. وللقرب من الله.. فكيف ضاعت الغاية وبهتت.. حتى تلاشت أمام الوسيلة؟.

بالأمس جلستُ أناجي الله وحدي.. تحدثتُ طويلًا.. وبكيت كثيرًا.. وشعرتُ بفيض من الرحمة والحبِّ يغمر قلبي.. فلم أملك إلَّا ابتسامة واسعة تبللها الدموع.. سجدتُ عندها شاكرة وأنا أفكر: **لأجل هذا خُلقتُ!.. لأجل هذا القرْب!.. لأجل هذه السعادة!**»[1].

---

(١) من كتاب «رحلة البحث عن معنى: حكاية طبيبة تصاب بالسرطان وهي حامل»، للدكتورة نور محمد البار رحمها الله.



• قصة شاب مسيحي متديِّن:

وقد ذكر الدكتور بوتشامب (Beauchamp) وشيلدريس (Childress) في كتابهما «مبادئ الأخلاقيات الطبية»[1] قصة شـــاب أمريكي متدين، قام بتطبيق تعاليم عيســى عليه السلام في الإنجيل: «قد قيل لكم: لا تزنوا.. أما أنا فأقول لكم: مَنْ نظرَ إلى امرأة بشهوة فليقلع عينه.. لأنه خيرٌ له أنْ يدخل ملكوت الرب بعين واحدة.. من أن يدخل في جهنم بجسمه كله».

فقام هذا الشـــاب بعد النظر إلى فتاة بشـــهوة.. بقلع عينه دون أن يحس بالألم.. ولكنه اعتُبِر مختلًّا عقليًا.. وأُدخل إلى قســم الأمراض النفسية.. واستغرب الأطباء سلوكه الهادئ والمتزن، فأخرجوه.. ولكنه أُدخل مرة أخرى بعد أن قام بقطع يده عندما ســرق من أحد المتاجر (ســوبرماركت) قطعةً صغيــرة أعجبتْه.. ولــم يكن معه مــال وقتها فاختلَسَــها.. ولم ينتبه له أحدٌ.. ولكنه عاد إلى الإنجيل وطبَّق عقوبة السرقة بقطع يده.. فاعتُبر مختلًّا عقليًا.. ومرة أخرى تعجَّب الأطباء من سلوكه وهدوئه ورجاحة عقله.. فأطلقوا سراحه مرة أخرى».

ومــن المعلوم أن بعــض الهنــدوس المتدينين يجلســون على المسامير، أو يحرقون أجسادهم بالنار دون أن يشعروا بالآلام..

• قصص أخرى:

ـ وقد فحص الدكتور ليفين مريضًــا بجنوب لندن عام (١٩٨٨م) وصل به الأمر إلى قطع ساقه بمنشار دون أي ألم..

---

(١) ط ٧، ٢٠١٣م، جامعة أوكسفورد للنشر (Oxford University Press).



ـ ومريضة أخرى تتلذذ بحرق ذراعيها وبطنها بالسجائر المشتعلة، وتقطيع جلدها بالسكين.

ويعتقد العلماء: أن أمثال هؤلاء الأشخاص تفرز أدمغتهم مواد مورفينية متعددة، وتفقدهم الشعور بالألم، وتعطيهم الشعور بالراحة والسعادة.

فعلى سبيل المثال: إذا كان الشخص منهمكًا في مباراة حامية.. وهو متحمس لها.. فقد لا يشعر بالألم رغم إصابته.. ويواصل المباراة.. حتى إذا انتهت المباراة.. بدأ يصرخ من الألم!.

ـ وذكر الدكتور محمد البار: أنه رأى في عام (١٩٦٨م) ـ عندما كان يعمل طبيبًا في مستشفى صغير في أرياف اليمن ـ رأى طفلين كانا يلعبان وبين أيديهما قنبلة نابالم (التي استعملها الجيش المصري أيام حرب اليمن في عهد عبد الناصر)، فانفجرتْ فيهما وجيء بهما إلى المستشفى.. واستغرب منهما حيث كانا في منتهى الشجاعة والقوة رغم صغر سنهما (عشر سنوات وثمان سنوات).. وقد أزيل الجلد المحروق دون أن يصرخ أحدهما أو يئن.. لأن العرف القبلي عندهم أن الرجل لا يبكي ولا يصرخ.. وإنما تفعل ذلك النساء!.

• تفسير طبي للشعور بالسعادة وعدم الشعور بالألم:

ـ لا شك أن الإحساس بالألم يختلف من شخص إلى آخر.. وفي الشخص نفسه من مكان لآخر.. وبما أن الإحساس بالألم في



منطقة في قشرة الدماغ، وهي مرتبطة بما تحتها من مناطق مخية وخاصة في الجهاز الحوفي (Limbic System) وما فيه من إفرازات لمواد معقدة.. ومنها: مجموعة كبيرة من المواد البروتينية التي تُدعى بيبتايدز (Peptides).. والتي لها علاقة بتخفيض الإحساس بالألم.. مثل: المورفينات الدماغية.. أو المواد التي تسبب الإحساس بالسعادة، مثل: الدوبامين والسيرويتنين.. وما يضادها من مواد تزيد الإحساس بالألم والقلق؛ مثل: الإيبينفرين (Epinephrine)، ونور إيبينفرين (Norepinephrine)، والكورتيزول ومشتقاته.. لهذا كله فإن الإحساس بالألم مع ما يصحبه من قلق وشعور بالتعاسة أمر شديد التعقيد.. ويختلف بدون شك من شخص إلى آخر.. ومن موقف لآخر لنفس هذا الشخص.

ـ وقد تمكن الباحث جولدمان (Goldman) عام (١٩٧٦م) من اكتشاف مادة الإندورفين (Endorphines) الدماغية.. وتمكن الباحث هيوز (Hews) عام (١٩٧٧م) من اكتشاف مادة الإنكيفالين (Enkephalines) الدماغية..

وتمكن الباحث هولت (Holts) عام (١٩٨١م) من اكتشاف مادة داي نورفين (Dynorphines) الدماغية.. والتي هي عبارة عن مركبات بروتينية موجودة فى دماغ الإنسان، وقد أطلق عليها اسم المورفينات الدماغية:

١ ـ الإنكيفالين (Enkephaline): ويماثل المورفين مماثلة تامة في قوته في إزالة الآلام، بحيث إن كل (١ ملغ) من الإنكيفالين يساوي (١ ملغ) من المورفين.



٢ ـ الإندورفين (Endorphine): وهـــو أقوى بثلاثين مرة في إزالة الألم والشعور بالسعادة من المورفين.

٣ ـ الداينورفين (Dynorphine): وهو أقوى من المورفين بمئتي مرة.

وتوجد هذه المستقبلات فى الجهاز العصبي المركزي في خمس مناطق، هي:

أ ـ جذع المخ (Mid brain).

ب ـ المهاد المتوسط (Mid Thalamus).

ج ـ الحبل الشوكي (Spinal cord).

د ـ تحت المهاد (Hypothalamus).

هـ ـ الجهاز الحوفي (Limbic System): وهو جهاز موجود داخل الدماغ، وله ارتباطات عديدة بأجهزة الدماغ الأخرى المختلفة.. وهو المسؤول عن العواطف والشعور بالسعادة أو الكآبة.

وقد توجد أيضًا فى الجهاز العصبي الطرفي وكذلك في الخلايا المناعية..

وهناك مواد أخرى يفرزها الدماغ، مثل: السيروتينين (Serotenin)، والدوبامين (Dopamine) التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة والرضا.. كما أن هناك مواد أخرى تفرزها منطقة ما تحت المهاد.. وتفرز عبر الغدة النخامية الخلفية، مثل: مادة الأوكسيتوسن(Oxytocin) التي تفرز



بغزارة أثنـاء الحمل والـولادة.. وهي تخفف على المـرأة الحامل ما تجده من آلام الحمل والولادة.. وتجعلها تشعر بالرضا والمحبة لوليدها الذي كاد أن يقتلها قبل خروجه!..

وهذا الهرمون موجود أيضًا لدى الذكور بكمية أقل، وهو يسمى «**هرمون المحبة**»، ويجعله يزداد حبًّا لزوجته وأولاده ومعارفه.

- وتعمل هـذه المركبات بطريقة أبدعهـا الخالق سبحانه وتعالى بحيث تؤثر على الجهاز العصبي وعمله.. وعلى مجموعـة وظائف هامة مختلفة في جسم الإنسـان.. وبالتالي على الحياة كلها.. ونذكر من وظائفها ما يلي:

١ - لها دور هام في رفع درجة تحمُّل الإنسان للآلام.. فهي تمنع أو تخفف الإحسـاس بالألـم.. تمامًا كما يفعـل المورفيـن أو أكثر من المورفين.. وتجعل الإنسـان أكثر قدرة على الصبـر والتحمل.. وهي بذلك تمكنه من الاستمرار في الحياة دون آلام (في الحالات الطبيعية).

٢ - لها تأثير قـوي على الذاكرة، وعلى مقدرة الإنسـان العقلية بشكل عام.

٣ - تؤثر على نشـاط الجسـم وعلى حيويته، وعلى العمليات الفسـيولوجية المختلفة.. أي: إنها تسـيطر على مجمـل العمليات الحياتية.

٤ - لها دور بارز فى إفراز الهرمونات كلها بشكل عام.. وتجعل الإنسان يشعر بالغبطة والسعادة.



٥ ـ تؤثر تأثيـرًا كبيرًا في شـخصية المرء كلهـا.. وعلى أفعاله واتزانه.. وهدوئه أو اضطرابه.. وخوفه وعدم استقراره.

٦ ـ تبين أن زيادة الإندورفينات في الجسـم تؤدي إلى زيادة مقاومة الجسم للأمراض، وأنَّ نقصها يؤدي إلى الضعف والوهن وقلة المقاومة.. لذلك كله يؤدي نقصها أو فقدانها إلى اضطراب شخصية الإنسان وعقله وتصرفاته لدرجة بعيدة جدًّا.. كما يؤدي إلـى عدم المقدرة على تحمُّل الآلام مهما كانت بسيطة.. ونفاذ الصبر بسـرعة.. والجزع والخوف من كل شيء.. كما يسبب اضطراب الذاكرة والأفكار وانعدام الترابط بينها.

ـ وقد وجد أن الإيمان والصلاة تزيد من هذه المواد التي يفرزها الدماغ.. والتي تؤدي إلى السكينة والخشـوع.. والرضا والسعادة.. وهي تفسِّر ما سبق ذكره من حوادث غريبة.. مثل: ما حدث للصحابة في المعارك، وخاصة في معركة بدر..

ومن أمثلتها: قصة عمرو بن الجموح التي قطعت كتفه وتدلت، فعاقته عن القتال، فتمطَّى عليها حتى خلعها، ثم واصل القتال حتى استشهد.

ومن أمثلتها: ما ذكرنـا من قصة التابعي عروة بـن الزبير الذي أصابته الآكلة (الغرغرينا) في رجله.. ورفض أن يتعاطى البنج حتى لا يغيب عقلـه.. وطلب من الأطباء أن يقطعوا رجله وهو سـاجد.. وقطعوها بالفعل ولم يتحرك أثناء سجوده..

ولعل ذلك بسـبب المورفينـات الدماغية وغيرهـا التي جعلها الله تعالى سببًا لاحتماله لتلك الآلام الشديدة دون أن يصرخ.

وقد سبق ذكر العديد من هذه الأمثلة، وهي كافية لتوضِّح مدى تأثيرات الإيمان والصلاة بخشوع في تحمُّل الآلام.. والشعور بالسعادة والغبطة.. أثناء تأدية الصلاة، أو الجهاد، أو غيرها من أعمال الإيمان.

• أهمية مواقيت الصلاة علميًّا:

ـ إن توقيت الصلوات الخمس بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس.. وزوالها وغيابها.. وغياب الشفق.. تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم.. ما يجعلها كالمنظِّم لحياة الإنسان وعملياته الفيسيولوجية.

ـ **فعند أذان الفجر** والذي يعتبر بداية بزوغ الفجر.. تستعد الساعة البيولوجية للتحول من الظلام إلى الضوء لاستقبال أول ضوء للنهار في موعده.. ما يُخفض من نشاط الغدة الصنوبرية، ويُنقص إفراز هرمون الميلاتونين.. وتبدأ الساعة البيولوجية في تنشيط الجهاز العصبي (الودي) المنشط للإنسان نهارًا.. مع نهاية سيطرة الجهاز العصبي (غير الودي) المهدئ للإنسان ليلًا.

ويبدأ إفراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد.. فيشعر الإنسان بالحيوية والنشاط في هذا الوقت.

وفي وقت الفجر تكون نسبة غاز الأكسجين والأوزون مرتفعة في الجو.. والذي ينشِّط الدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلي.



فالاستيقاظ المبكر لصلاة الفجر، والسعي للرزق كما حثنا على ذلك الحبيب ﷺ.. كل ذلك يتوافق مع ذروة هرمونات النشاط التي تفرز في الجسم.. كما أن اليقظة في هذا الوقت المبكر يعطي الجسم والساعة البيولوجية فرصة لتفادي الأزمات القلبية التي تحدث في هذه الأوقات..

ولهذا نجد هذا الوقت بعد صلاة الفجر وقتًا للجد والتشمير.. العمل وكسب الرزق.. وقد قال رسول الله ﷺ: «**اللهم بارك لأمتي في بكورها**»[1]..

- وفي **وقت الظهيرة** يسعى الإنسان إلى طلب النوم (القيلولة من ١٠ دقائق الى ٣٠ دقيقة على الأكثر) تريحه وتجدد نشاطه.. وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر.. وهو ما نسميه «القيلولة».. وقد قال عنها رسول الله ﷺ: «**استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيلولة على قيام الليل**»[2].

وقال ﷺ: «**قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل**»[3].

وقد ثبت علميًا أن جسم الإنسان يكون في هذه الفترة في أقل حالات تركيزه ونشاطه..

- ثم تأتي **صلاة العصر** ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى..

---

(١) صحيح الجامع: ١٣٠٠.

(٢) الجامع الصغير: ٩٨٠.

(٣) صحيح الجامع: ٤٤٣١.

والقرآن يوصينا بالمحافظة على صلاة العصر.. يقول تعالى: ﴿ حَٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ ﴾ [البقرة: ٢٣٨]، وقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن الصلاة الوسطى هنا هي صلاة العصر..

ـ وتستعد الساعة البيولوجية في **وقت المغرب** للتحوُّل من الضوء إلى الظلام لاستقبال أول الليل في موعده.. وتقوم بتنبيه أعضاء الجسم بقدوم الظلام.. لتحث الغدة الصنوبرية على إفراز هرمون الميلاتونين.. الذي يؤدي إلى استرخاء الجسم وتهيئته للنوم.

ـ ويتوافق وقت تحول الساعة البيولوجية مع **وقت صلاة العشاء..** فهي موعد الانتقال من النشاط إلى الراحة.. وهو على عكس ما يحدث في صلاة الفجر..

ويصبح وقت صلاة العشاء محطة ثابتة للساعة البيولوجية لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز العصبي (الودي) إلى سيطرة الجهاز العصبي (غير الودي).. ويزداد إفراز الميلاتونين مع انسدال الظلام وإطفاء الأنوار..

ـ كما حثنا رسول الله ﷺ على **تخصيص الجزء الأخير من الليل قبل صلاة الفجر للصلاة..** حيث صفاء الذهن واستعداد الساعة البيولوجية لاستقبال أول شعاع لضوء النهار..

ـ فالتوافق والانسجام التام بين مواقيت الصلاة ومواعيد تحوُّلات الساعة البيولوجية داخل جسم الإنسان.. والمؤثرات البيئية على الساعة البيولوجية كدورة الضوء ودورة الظلام.. وكذلك المواعيد



الشرعية بأداء الصلوات الخمس في مواقيتها.. كل ذلك يعمل على إعادة ضبط الساعة البيولوجية والدورة اليومية المنتظمة للإنسان..

فالثبات على نظام يومي في الحياة ذي محطات ثابتة ـ كما يحدث في الصلاة مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الأذان للإعلام بوقت الصلاة ـ يجعل الجسم يسير في نسق مترابط جدًّا مع البيئة الخارجية..[1].

• دراسات حديثة لفوائد الصلاة الصحية:

من المؤكد أن الهـدف الأول للصلاة هو العبادة.. إذ إن الوقوف بين يدي الله، والتركيز على الصلاة، والتواصل الروحاني مع الخالق؛ يجعل من الصلاة رياضةً روحية ونفسية وعقلية بشكل كبير.

والمحافِظُ على الصلاة يشـعر دومًا بالراحة والطمأنينة.. وبحالة نفسية مستقرة وهادئة.. وقد تكون الصلاة أفضل بمئات المرات من اليوجا وغيرها من الرياضات النفسية والروحية.

لكنها أيضًا مفيدةٌ لصحة الجسم والبدن.. وحركاتها خير دليل.. فالمرء وخلال صلاته يحرِّك معظم أعضاء جسمه صعودًا ونزولًا.. ما يسمح لهذه الأعضاء بالحركة والتمرين الدائمين.

لنأخذ مثلًا: الركوع والسجود.. فهاتان الحركتان على بساطتهما تحملان الكثير من الفوائد الصحية.. فالانحناء أثناء الركوع والسجود يسـاعد على تنشـيط الدورة الدموية.. ما يسـاعد على دوران الدم

---

(١) الصلاة في وقتها تضبط ساعة الجسم البيولوجية (بتصرف).



ووصوله لكافة أعضاء الجسم بشكل جيد خصوصًا القلب والدماغ.. وهذه الفوائد تستمر مع المواظبة على أداء الصلوات.

كذلك يساعد الركوع على عمل مساج للبطن.. ما يؤدي إلى استرخائها.. فلذلك ينصح الأطباءُ مَنْ عنده آلام في المعدة بالإطالة في الركوع.

ولا شك أن الصلاة عند المسلمين تختلف عن صلاة النصارى والتي يطلق عليها عادة «الدعاء»، سواء كانت على مستوى فردي أم جماعي، فالصلاة عند المسلمين كما هو معروف تشمل حركات ووضعيات عديدة.

- **التأثيرات النفسية لصلاة المسلمين:**

لا شك أن كثيرًا من المرضى يواجهون ضغوطًا نفسية وانفعالية أكثر في فترة مرضهم.. وخاصة في الأمراض الخطيرة التي قد تنتهي بالموت.

ولا شك أن المستويات العالية من التوتر عند المرضى يمكن أن تفاقم من حالة المريض.

وقد أظهرت العديد من الدراسات الطبية: أن استخدام الصلاة كوسيلة للعلاج النفسي قد أبدى نتائج إيجابية عند المرضى الذين يعانون من التوتر والضغوط النفسية.. والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.. فقد قام الباحث التركي المسلم الدكتور (يوشل) بإجراء دراسة في إحدى أكبر المشافي الأمريكية (Brigham & women) في جامعة هارفارد



الأمريكية في عام (٢٠٠٧م).. وكان البحث رسالة دكتوراه نُشرت بمئة وخمسين صفحة.. استقصى فيها التأثيرات الصحية لصلاة المسلمين، وأجريت الدراسة على (٦٠) مسلمًا تراوحت أعمارهم بين (١٨) و (٨٥) من العمر، فوجد أن ممارسة الصلاة قد خفَّضت من معدلات الضغوط النفسية والاكتئاب.. كما زادت من الطمأنينة والأمل عند المصلين.

وأظهرت الدراسة أن الإســلام يلعب دورًا مهمًّا في حياة (٧٥٪) من أولئك المشاركين في الدراسة[١].

وفي دراسة أخرى نُشــرت عام (٢٠١٤م) قام بها الباحث المسلم (حازم دوفيش) وزملاؤه في جامعة ملايا في كوالا لامبور بماليزيا.. ودرس فيها تأثير الصلاة عند المسلمين على التغيرات الحاصلة في الجهاز العصبي الــلاإرادي (Autonomic Nervous System).. وجد أنه قد حدث أثناء الصلاة ازديادٌ في الموجات التي توحي بنشاط الجهاز نظير الودي (Parasympathetic System)، والتي **تعني مزيدًا من الهدوء والاسترخاء**.. كما حدث نقصٌ في نشاط الجهاز الودي، ونقص في التوتر والقلق.. واســتنتج الباحثون أن الصلاة تساعد في الحصول على مزيد من الاسترخاء، وتقلل من التوتر العصبي.. ومن ثَمَّ تنقص من خطورة حدوث مرض شرايين القلب[٢].

---

(١) Yucel S. The effects of prayer on Muslim patients› well-being. Boston University School of Theology, 2007. https: //hdl. handle. net/2144/40 (Accessed 5/6/2018)

(٢) Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. Effect of Muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. J Altern Complement Med. 2014; 20 (7): 558-62.



• الصلاة حالة من التأمل (Meditation):

كشفت العديد من الدراسات فوائد التأمل بأشكاله المختلفة.. وكل الأديان تدعو إلى نوع من أنواع التأمل.. والصلاة هي إحدى وسائل التأمل عند المسلمين.. وهي ليست هدفًا لذاتها.. ولكن الهدف الأساسي فيها هو ذكر الله تعالى.. والتركيز على الوقوف بين يدي رب العالمين.. قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ﴾ [طه: ١٤].

وقد أظهرت معظم الدراسات التي أجريت على التأمل بطئًا في موجة (ألفا) في التخطيط الكهربائي للدماغ.. وقام الدكتور حازم دوفيش وزملاؤه من ماليزيا بإجراء دراسة لمعرفة مدى حدوث حالة الاسترخاء عند القيام بالصلاة.. وذلك بقياس نشاط موجة (ألفا) في التخطيط الكهربائي للدماغ.

أجريت الدراسة على تسعة أشخاص قاموا بأداء صلاة الضحى أربع ركعات، فأبدت الدراسة ازديادًا في مدى موجة (ألفا) في المناطق الجانبية والقفوية من الدماغ.. ما يوحي بازدياد نشاط الجهاز نظير الودي.. **وهذا يعني حدوث حالة من الاسترخاء والطمأنينة عند المصلين**[(١)].

وقام الدكتور حازم دوفيش أيضًا بإجراء دراسة نشرت في عام (٢٠١٦م) قارن فيها التغيرات الحاصلة في موجة (جاما: gema) في الدماغ بين أناس قاموا بأداء الصلاة.. وآخرين قاموا بأداء حركات

---

(١) Doufesh H, Faisal T, Lim KS, Ibrahim F. EEG spectral analysis on Muslim prayers. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2012; 37 (1): 11-8.



تشـابه حركات الصلاة.. وذلك عند عشرين شـخصًا من المسلمين الأصحـاء.. فتبين حـدوث ازدياد في نشـاط موجـة (جاما) عند المصلين فـي المناطق الأماميـة والجانبية من الدمـاغ.. ما يوحي بحدوث **ازدياد في التركيز الفكري والإدراكي أثناء الصلاة**[1].

وقد صدر للبروفسور حازم دوفيش في عام (٢٠١٦م) كتابٌ باللغة الإنكليزيـة بعنـوان «Intelligent Model for Predicting EEG α Band Power during Muslim Prayer»، جمع في هذا الكتاب نتائج أبحاثه على التغيرات الحاصلة في موجات الدماغ أثنـاء الصلاة.. وهو يعمل حاليًّا أستاذًا في جامعة القدس.

ويؤكد التقرير الصادر عن جمعية القلب الأمريكية عام (٢٠١٧م): أنَّ الالتزام بحالـة التأمل (meditation) يمكـن أن يكون له تأثيرات مديدة على الدماغ، وفوائد فيزيولوجية تنعكس على خفض خطورة حدوث مرض شرايين القلب[2].

وعلى الأطباء ـ كما يقول الدكتور (سانيوتيس) في مقال نشر في مجلة (J Religion & Health) في عام (٢٠١٨م) ـ أن يرشدوا مرضاهم

(١) Doufesh H, Ibrahim F, Safari M. Effects of Muslims praying (Salat) on EEG gamma activity. Complement Ther Clin Pract. 2016; 24: 6-10.

(٢) Merz CN, Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK, Michos. _ Levine GN, Lange RA, Bairey ED, Norris K, Ray IB, Saban KL, Shah T, Stein R, Smith SC Jr; American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart Association. J Am Heart Assoc. 2017.

إلى إدخال الوسائل ذات التأثير الجسدي والعقلي كصلاة المسلمين في حياتهم.. وذلك بعد تفشي الأمراض المزمنة والمرتبطة بالضغوط النفسية عبر العالم..»[1].

• التأثيرات العصبية:

لا شك أن في حركات الصلاة تنشيطًا للدماغ على المستويين الحركي والتدبري، فالسجود هو الوضع الوحيد الذي يكون فيه الرأس أخفض من القلب، وبالتالي يزداد تدفق الدم من القلب إلى الدماغ، ما يجعل له تأثيرًا إيجابيًا على الذاكرة والتركيز.. والقدرات الذهنية والعقلية[2].

وهناك دراسة وحيدة نشرت في عام (٢٠١٣م) وفحصت العلاقة بين التدين والقدرات الإدراكية عند المسلمين.. فقد قام باحثٌ يهودي في فلسطين المحتلة بدراسة ميدانية دار فيها على البيوت من باب لآخر.. تقصّى فيها العلاقة بين عدد ساعات الصلاة في الشهر.. وبين مستوى الإدراك عند (٩٣٥) عربي وعربية فوق سن الـ (٦٥) يقيمون في فلسطين.

وأظهرت الدراسة أن (٨٧٪) من المسلمين ذوي الوظائف الإدراكية الطبيعية كانوا يصلُّون.. وأن (٧١٪) من الذين كانوا مصابين

---

(١) Saniotis A. Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr. J Relig Health. 2018 Jun; 57 (3): 849-857.

(٢) Sayeed SA, Prakash A. The Islamic prayer (Salah/Namaaz) and yoga togetherness in mental health. Indian J Psychiatry 2013; 55: 224-30.



بضعف خفيف في مستوى الإدراك العقلي.. و(٦٩٪) من المصابين بخرف الزهايمر كانوا لا يمارسون الصلاة.

ووجد الباحث أن **الصلاة في أواسط العمر تترافق بمعدل أخفض من الإصابة بالضعف الإدراكي العقلي عند النساء**[(١)].

• التأثيرات القلبية:

تشير الدراسات إلى أن التدين يترافق بمعدلات أخفض لمرض شرايين القلب.

وتُمَاثِلُ الصلاةُ الجهدَ الخفيفَ في فوائده الطبية طالما أن الإنسان يقوم به كل يوم وبشكل متكرر..

والقرآن ينهى عن صلاة المنافقين.. تلك الصلاة التي تُؤدَّى بكسل وخمول.. فالصلاة التي تُؤدَّى بإهمال وخمول لا تعطي نفعًا إيمانيًا ولا جسديًا.

ودرس الدكتور حازم دوفيش تأثير الصلاة على معدل ضربات القلب، وعلى ضغط الدم أثناء حركات الصلاة من وقوف وركوع وسجود.. ففي دراسة أجريت على (٣٠) مسلمًا طُلب منهم أن **يؤدوا الصلاة الحقيقية**.. أو يقوموا فقط بحركات الصلاة.. وتم قياس النبض والضغط قبل وبعد (٥) دقائق من الصلاة.. فكان هناك

(١) Inzelberg R, Afgin AE, Massarwa M et al. Prayer at midlife is associated with reduced risk of cognitive decline in Arabic women. Curr Alzheimer Res. 2013; 10 (3): 340-6.



انخفاض واضح في النبض عند الذين قاموا بأداء الصلاة.. وانخفض ضغط الدم قليلًا بعد الصلاة.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن **الصلاة تترافق بانخفاض ضغط الدم** ولو بنسب قليلة.. فقد قام (الدكتور يعقوب الكندري) من جامعة الكويت بدراسة تأثير الصلاة على ضغط الدم عند (٢٢٣) كويتيًا.. وقارن بين أولئك الذين يصلُّون وبين الذين لا يصلُّون..

واستنتج أن ضغط الدم كان أخفض عند الذين يصلُّون.. ولاحظ أن القيام بممارسات دينية يلعب دورًا في خفض ضغط الدم.. حيث يزيد من العلاقات الاجتماعية.

وأكد العالمان (بيرن) و(برايس): أن اثنين من أهم وظائف الدين لصحة الإنسان هما: تأمين الإحساس بالأمن.. والشعور بمصدرٍ للقوة.. من خلال ارتباط الشخص بعلاقات اجتماعية في المسجد.

ووجد الدكتور (ستيفن): أن الأفارقة الأمريكان الذين يمارسون الصلاة كان ضغط الدم عندهم أقل.. ويمكن أن تؤدي الصلاة إلى انخفاض قليل بضغط الدم من خلال ممارسة الأنشطة الدينية من صلاة وغيرها.. ما يجعل له أثرًا إيجابيًّا على صحة القلب والشرايين[١].

---

(١) Steffen PR, Hinderliter AL, Blumenthal JA, Sherwood A. Religious coping, ethnicity, and ambulatory blood pressure. Psychosom Med. 2001; 63 (4): 523-30.



• التأثيرات العضلية:

ـ من المعلوم أن معظم عضلات ومفاصل الجسم تتحرك خلال أداء الصلاة.. وهذه ملائِمةٌ لكل المرضـى.. وليس فقط الأصحاء.. بما في ذلك المسنين.

وتعتبر الصلاة نوعًا من أنواع النشاط التمددي (Stretching exercise)، فحـركات الصلاة حـركات لطيفـة وخفيفـة، وتناسـب كل الأعمار والحالات.

وخلال أداء الصلاة.. فإن تقلص العضلات اللطيف والمسـتمر واسترخائها.. يؤدَّى بتناسـق واتزان.. ما يعطي مرونة في العضلات ودون إرهاق.

ـ والركعة الواحدة تشمل سلسـلة من سبعة أوضاع.. ففي صلاة الفجر مثلًا يؤدي المصلي (١٤) وضعية من الوضعيات.. وهذا معناه: أن المسلم مأمور أن يؤدي (١١٩) حركة أو وضعية خلال اليوم.. أي (٣٥٧٠) وضعية في الشهر.. أو (٤٢٨٤٠) وضعية في العام.

وبما أن الصلاة تفرض عند البلوغ.. فإذا عاش المسلم في المتوسط (٦٠) عامًا فإنه يكون قد أدى (١٩٢٧٨٠٠) وضعية خلال حياته كلها!.

ـ وقد قام عدد من الباحثين بدراسة تأثيرات الصلاة على الصحة الجسـدية النفسـية.. فقـد ركَّـز الدكتـور (رضـا) وزمـلاؤه[١]،

---

(١) Reza MF, Urakami Y, Mano Y. Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients. Ann Saudi Med. 2002; 22 (3-4): 177-80.



والدكتور (البرزنجي)[1] على الفوائد العضلية والمفصلية للصلاة.. والتي تشمل المحافظة على توازن مستقر أثناء وضعية الصلاة.. وتحسين التروية الدموية.. إضافة إلى التأثير الواقي من التهاب المفاصل التنكسي في مفاصل الركبتين والحوض.

وقد قام الدكتور (يلماز) من تركيا بدراسة تأثير حركات الصلاة المتتابعة على حدوث (التهاب المفاصل التنكسي) في الركبتين والحوض.. فقام بإجراء دراسة على (٤٦) مريضًا أدوا الصلاة على مدى (١٠) سنين على الأقل.. وقارن ذلك بأربعين مريضًا لم يقوموا بأداء الصلاة.. واستنتج الباحثون أنه لم يكن للصلاة أي تأثير سلبي على التهاب المفاصل التنكسي[2].

ومن ناحية أخرى قام الدكتور (شوكوتشيتاي) بإجراء دراسة للتعرف على تأثير الصلاة عند المسلمين على معدل انتشار وشدة التهاب المفاصل التنكسي في الركبتين.. وذلك عند المسنين في تايلاند.. وكلهم كانوا من العرق نفسه ولكن من دين مختلف.

وشملت الدراسة (١٥٣) بوذيًا و(١٥٠) مسلمًا تجاوزت أعمارهم الخمسين.. فكانت النتيجة أن معدل انتشار آلام والتهاب مفاصل الركبتين كان أكثر عند البوذيين منه عند المسلمين.

---

(١) Al-Barzinjy, N., Rasool, M. T., & Al-Dabbagh, T. Q. Islamic praying and osteoarthritis changes of weight bearing joints. Duhok Medical, 2009: 3 (1), 33–44.

(٢) Yilmaz S, Kart-Köseoglu H, Guler O, Yucel E. Effect of prayer on osteoarthritis and osteoporosis. Rheumatol Int. 2008 Mar; 28 (5): 429-3.



واستنتج الباحثون أن المسلمين تمتعوا بمعدلات أقل من التهاب المفاصل التنكسـي، ويبدو أن طريقة المسلمين في صلاتهم منذ أن كانوا يافعين.. ركزت على وضع الركبتين في انثناءٍ عميق.. أدى إلى إحداث تمدد في الأنسجة الرخوة المحيطة في الركبتين.. وقلل من حدوث تيبس الركبة.. كما قلل من الضغط التلامسي للغضاريف في مفصل الركبتين[١].

• الصلاة وتأهيل المرضى:

تؤكد الدراسات العلمية أن القيام بنشاط بدني متوسط يوميًّا له تأثيرات إيجابية على الصحة على المدى الطويل. ويساعد أداء الصلوات في عملية التأهيل عند المرضى المصابين بآفات عصبية أو ضعف عضلي، حيث تشمل جهدًا خفيفًا يتحمله عادة المرضى.. إضافة إلى أنها تنشط الصحة العقلية والجسدية.

ويقترح الدكتور غوص والدكتور مالك في بحث نشراه في عام (٢٠١٦م): أن إدراج صلاة المسلمين كجزء من التأهيل للمصابين بأمراض عصبية أو عضلية أمر مفيد جدًّا..[٢].

وتختتم الصلاة بالتسليم وتدوير الرأس والرقبة إلى اليمين ثم

---

(١) Chokkhanchitchai S, Tangarunsanti T, Jaovisidha S, Nantiruj K, Janwityanujit S. The effect of religious practice on the prevalence of knee osteoarthritis. Clin Rheumatol. 2010 Jan; 29 (1): 39-44.

(٢) Ghous M, Malik AN. Health benefits of salat (prayer) ; neurological rehabilitation. Professional Med J 2016; 23 (8): 887-888.



إلى اليسار.. وهذا ما يزيد من الكفاءة العضلية العصبية في الرقبة.. وهذا ما يدفع الباحثين إلى اقتراح الصلاة كجزء من برنامج التأهيل عند المرضى[1].

• تنكس الفقرات الرَّقَبِيَّة:

يُعَدُّ التسليم في نهاية الصلاة رياضة جيدة للرقبة.. وفيها تدور الفقرات الرقبية بعضها على بعض.. إضافة إلى إحداث تمدد في عضلات الرقبة..

وقد أجريت دراسة صغيرة على (١٤) شخصًا سليمًا أثناء الصلاة لمعرفة تأثيرات الصلاة على عضلات الرقبة.. وقيست تلك المعايير بجهاز قياس خاص (EMG).

وأظهرت الدراسة أن الصلاة يمكن أن تساعد في تحمية العضلات الإرادية وفي برنامج التأهيل عند المرضى.

كما قام الدكتور (باندي) بدراسة (٢٠٠) مشارك قُسِموا إلى مجموعتين؛ ضمت المجموعة الأولى ذكورًا مسلمين تراوحت أعمارهم بين (٤٠) و (٦٠) عامًا.. وكانوا يمارسون الصلاة أربع مرات فأكثر في اليوم.. وشملت المجموعة الثانية ذكورًا مسلمين في نفس الفئة العمرية.. ولكن كانوا يمارسون الصلاة ثلاث مرات بالأسبوع أو أقل.

---

(١) Reza MF, Urakami Y, Mano Y. Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients. Ann Saudi Med. 2002; 22 (3-4): 177-80.



وتمت متابعة هؤلاء لسنة ونصف.. وكانت النتيجة أن (١٧) فقط من أصـــل (١١٨) من الذين مارســـوا الصلاة بانتظـــام، كانت لديهم أعراض تنكس الفقرات الرَّقَبِيَّةِ.. في حين شكى (٣٠) من أصل (٨٢) شـــخصًا من الذين لم يـــؤدوا الصلاة بانتظام.. مـــن أعراض تنكس الفَقَرات الرَّقَبِيَّةِ.. ونشرت نتائج الدراسة في عام (٢٠١٧م)[١].

• أهمية الصلاة في الوقاية من أمراض القلب والدماغ:

ـ الصلاة أفضل عبادة يعملها الإنســـان ببدنـــه.. وعلاوة على ذلك فلها فوائد صحية دنيوية.. ففي حالة الركوع والســـجود أثناء الصلاة.. يكون الـــرأس على مســـتوى القلب أو أســـفله.. وممَّا لا شك فيه أن هذه الحالة تساعد القلب على ضخِّ الدم إلى الرأس دون عسر.. لذا يجد القلب في السجود خفة في العمل واستراحة يسيرة ولو للحظات.. وكلما زاد الإنسان من السجود وأطاله وكرره مرات في كل يوم.. شـــعر بالراحة والنشـــوة للنفس.. والطمأنينة بتخفيف عمل القلب..

وقد زاد في الآونة الأخيرة عدد المرضى المصابين بأمراض شرايين القلب بسبب ســـلوك الكثيرين نظامًا غير صحي في الطعام والشراب.. وقلة الرياضة.. إضافة إلى التدخين والقلق والتوتر.. والضغوط النفسية.

---

(١) Pandey A, Singh AK, Kumar S, Chaturvedi M, Verma S, Agarwal P, Jose R. The prevalence of cervical spondylosis in Muslim community with special reference to Namaz in Agra. Internet Journal of Rheumatology and Clinical Immunology (IJRCI). 2017; 5 (1): 1-5.



- وممَّا لا يخفى على أحد نصيحة الأطباء بتجنب القلق والتوتر لحفظ القلب من النوبات والأخطار..

والمصلـي ينقطع عـن المشـاغل الدنيوية بانصرافـه منها إلى المسـجد، وبتبادل عواطفه مع إخوته المسـلمين.. وبوضع أوزاره وأعبائه أمام ربـه الكريم.. يجد في الصلاة خفة وراحة في نفسـه.. فالصلاة تساعده في حل الأزمات، فقد أوصى الله سبحانه أن يستعين العبد بالصلاة عند المشـكلات بقوله: ﴿وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ﴾ [البقرة: ٤٥].

- وإذا أدى المصلي حركات الصلاة وسكناتها بإحكام وإتمام كما أشـار النبي ﷺ: «**صَلُّوا كما رأيتموني أُصَلِّي**»[(١)].. جنى منها فوائدها الروحية والجسـدية.. فقد علَّمنـا الحبيب ﷺ أن ينحني المصلي في الركوع قدر المستطاع حتى يستوي الظهر والرأس في مسـتوى واحد.. وفي هذه الحالة لا يحتاج القلب أن يضخ الدم إلى أي عضو مرتفع عنه.

- وبينـت إحدى الدراسـات[(٢)] التي أجريت علـى ألف مريض بالقلب: أن المرضى الذين دعا لهـم أصدقاؤهم (في اللغة: الصلاة هي الدعاء) من أجل شفائهم دون علمهم، قلَّت معاناتهم من المرض بنسبة (١٠٪).

---

(١) رواه البخاري.

(٢) (Dr. William Harris Archives of Int. Medicine 1999; 159: 2273-2278).



وكذلك وجـد الدكتور (فرانسـيس جـي) في دراسـته[1]: أن الأشخاص الملتزمين دينيًا تقلُّ لديهم الآلام، وتكون حالتهم النفسية أكثر استقرارًا.. ويلقون دعمًا أعلى من المجتمع.

قال تعالـى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَلَمْ يَلْبِسُوٓا۟ إِيمَـٰنَهُم بِظُلْمٍ أُو۟لَـٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢].

وقال ﷻ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَـٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

وفي دراسـة علمية جديـدة صرَّح بعـض الباحثيـن المهتمين بموضوع الشفاء بالصلاة[2]: أن أي نوع من الصلاة إذا تمت بخشوع وتأمُّـل، يكون لهـا تأثير جيد على شـفاء الأمـراض.. وأن الذين يحافظون على الصلاة ـ بغضِّ النظر عن دياناتهم ـ يتمتعون بصحة أفضل، وباستقرار نفسي أكبر.. فممارسة العبادة والتأمل يخفض من ضغط الدم، ويقلل من هرمونات الإجهـاد.. ويبطئ معدل ضربات القلب.. إضافة إلى المفعول المهدئ والمريح للأعصاب.

ففي دراسة حديثة في جامعة هارفارد[3] وجد الباحثون: أن النساء

---

(١) Fasting & Prayer: spiritual and physiological benefits- Religion of Sunday 14 February 2016).

(٢) Prof. Paul Parker Elmihrust University, Lecture on March 30, 2005، وفـي مقالـة نشرتها جريدة Washington Post March 24, 2006.

(٣) Shanshan Li, et al. JAMA Intern Med. 2016; 176 (6): 777-785. Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women)



اللائي يذهبن للصلاة على الأقل مرة في الأسبوع يقل لديهن خطر الموت المفاجئ والأمراض المزمنة بنسبة (٣٣٪).

• الصلاة دعاء:

قال تعالى: ﴿وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ﴾ [التوبة: ١٠٣].

وصلاته ﷺ هي الدعاء لهم.

فقد وجد بعض الباحثين أن الدعاء للمرضى يمكن أن يسهم في تخفيف مرضهم.. ففي دراسة أجريت في سان فرانسيسكو[١] قام بها د. Byrd Randolph (South) بالدعاء لأجل (١٩٢) مريضًا مصابًا بأمراض القلب.. وجد تحسنًا في حالتهم النفسية والصحية بالمقارنة مع أولئك الذين تُركوا من دون دعاء.

وقد قام باحث آخر هو د. (William S. Harris)[٢] بتجربة مماثلة على ألف مريض قلب.. ولاحظ أن المرضى الذين دعا لهم أصدقاؤهم بالشفاء كانوا أكثر تحسنًا من أولئك الذي تُركوا من دون دعاء.

• الصلاة تطيل العمر:

أكد النبي ﷺ أن أهم وأحب الأعمال إلى الله الصلاة على وقتها.. وأول صفة (بعد الإيمان) ذُكرت للمتقين في القرآن: أنهم يقيمون

(١) Byrd Randolph (South Med J 1988 July; 81 (7): 826-9).

(٢) (Dr. William Harris Archives of Int. Medicine 1999; 159: 2273-2278.



الصلاة، يقول تعالى: ﴿ الٓمٓ ۝ ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴾ [البقرة: ١ ـ ٣].

ففي دراسة علمية من كلية طب ألبرت أينشتاين[١] تبيَّن الأثر الشفائي للصلاة بشكل لم يكن يتوقعه الباحثون.. والذين أسسوا أبحاثهم على الإلحاد وإنكار الخالق تبارك وتعالى.. واعترفوا أخيرًا أن الذهاب إلى الكنيسة أو الجامع.. أو غيرها من أماكن العبادة للصلاة.. يمكن أن يسهم في إطالة عمر الشخص الذي يؤدي صلواته بانتظام.

وأكدت هذه الدراسة أن النساء الأكثر تقدمًا في السن.. ممَّن يواظبن على حضور الصلاة وأدائها.. يقل معدل خطورة الوفاة لديهن بنسبة (٢٠٪) بالمقارنة بسائر النساء في فئتهن العمرية.. ووجدوا أن ممارسة الشعائر الدينية بانتظام يخلق نوعًا من التواصل الاجتماعي.. ويلعب دورًا واضحًا في تعزيز الصحة واللياقة الجسمية.. ويبدو أن السيدات اللواتي ينتظمن في الصلاة يعشن مدة أطول من غيرهن.

ويرى الباحث (اليزر شنال) أستاذ علم النفس المشرف على الدراسة: أنه لا يمكن تفسير الحماية التي توفرها الصلاة للمصلين بصورة واضحة وتامة بمجرد وجود عوامل محددة كالدعم العائلي القوي.. واختيارات نمط الحياة.. والإقلال من التدخين وشرب الكحول فحسب.. فهناك أمر آخر لا يمكننا أن ندركه أو نفهمه!.

(١) Psychology and (Eliezer Schnall, et al; 17 Nov 2008: pages 249-263) Health.



• الصلاة والدوالي:

ـ من أســرار الصلاة: أنها يمكن أن تساعد في الوقاية من مرض الدوالي.. بسبب الحركات التي يؤديها المؤمن في صلاته من ركوع وسجود.. تجدد من نشاط الدورة الدموية عنده.



ـ ودوالي الساقين خلل شائع في أوردة الســاقين.. يتمثــل فــي ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون في الطرفين السفليين..

وهي عبارة عن توسُّع وتمدد في جــدران الأوردة الدمويــة.. ويمكن حدوثه في أي موضع بالجســم؛ فهنــاك دوالي (المــريء ـ جدار البطن ـ المهبل ـ الخصية ـ الساقين... إلخ)، وتنقسم إلى:

١ ـ **دوالي الشــعيرات العنكبوتية**: تكون فيه الشــعيرات الدموية رفيعة متشعبة كأرجل العنكبوت داخل الجلد.

٢ ـ **الدوالي الحقيقية**: تكون فيها الأوردة متســعة كحبال ممتدة ومتجعدة تحت الجلد زرقاء اللون أو بلون الجلد..

وتنقسم بدورها من حيث نشأتها إلى:

أ ـ **دوالي أولية**: لا يصاحبها أي مرض آخر، وتنشأ نتيجة تلف وضعف الصمامات الموجودة بداخل الأوردة الدموية.. والتي تسمح بمرور الدم في اتجاه واحد إلى الأعلى باتجاه القلب.. مانعة ارتجاعه إلى الأســفل.. حيث



إن تلفها يؤدي إلى ارتجاع الدم إلى الأسفل.. وتراكمه فوق الصمام الواقع أسفل منها.. وارتفاع الضغط في المنطقة الواقعة بينهما مسببًا تمدُّدًا وانتفاخًا في جدارها وبروزه تحت الجلد.

ب ـ **دوالي ثانوية**: تنشأ بسبب انسداد الأوردة الدموية العميقة نتيجة جلطة بداخلها.. أو ضغط الأورام عليها من الخارج.. ويفتحها الجسم كطرق بديلة لمرور الدم باتجاه القلب.

وتعد دوالي الساقين أكثر الأنواع انتشارًا.. إذ تبلغ نسبتها في الرجال (١٥٪)، وفي النساء (٢٥٪).. ويعتبرن الأكثر تأثرًا من تبعاتها..

ـ وهناك عوامل متعددة تساعد على حدوث الدوالي، منها: الاستعداد الوراثي.. المهن التي يتطلب أداؤها الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.. التقدم في السن.. الحمل المتكرر.. زيادة الوزن.. ارتداء الملابس الضيقة لاسيما عند البطن كالمشد (الكورسيه) وغيرها..

ـ وقد تتسبب الدوالي بمضاعفات؛ كحدوث التهاب تخثري في الوريد أو جلطة سطحية..

ولا يمكن منع حدوث الدوالي تمامًا، إنما يمكن تقليص حدوثها..

ولا شك أن خفض الوزن يساعد على التخفيف من وطأة المشكلة على مرضى الدوالي.

ـ ويمكن الحد من أعراض الدوالي عمومًا أو التخفيف من حدوثها عبر منع تراكم الدم في الأطراف السفلية.. من خلال ممارسة التمارين الرياضية (كالمشي ـ الجري ـ السباحة).. والتي تعمل على تحسين وظيفة المضخة العضلية.. أي: تحسين ضغط العضلات على جدران



الأوردة.. لتعمل على صعـــود الدم إلى الأعلى باتجـــاه القلب، ومنع تراكمه في الساقين.. وكذلك رفع الساقين أثناء الجلوس..

- وبالملاحظة الدقيقة للحـــركات المتباينة للصـــلاة.. نجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والمرونة والانسجام..

- ويمكن أن تلعب الصلاة دورًا مؤثرًا في الوقاية من دوالي الساقين عن طريق أوضاع الصلاة من قيام وركوع وسجود.. والتي تؤدي إلى أقل ضغط على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية.. ولكن للأسف ليست هناك دراسة علمية منشورة حول الصلاة ودوالي الساقين..[1].

• السجود في الصلاة وما يحدث أثناءه:





- أما الســـجود فهو يســـاعد على إخراج الكهرباء الزائدة من جســـم الإنســـان إلى الأرض.. وأفضل تمارين الاســـترخاء في علم الطاقة هو السجود..

إنها أهـــم حركـــة فـــي الصلاة بأســـرها.. إذ إنها تقوم على ارتجاع الدماء إلى القلب..

---

(١) د. توفيق علوان: معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين، مجلة: الإعجاز العلمي في القرآن والسُّنَّة، العدد الثاني.



ـ وتحت تعليمات دقيقـــة ومحددة أمر النبـــي ﷺ أن تؤدَّى هذه الحركة على المنوال التالي:

ينبغي أن يطمئن الوجه تمامًا في ملاصقته للأرض.

ويبقى الجذع معلقًا ومستقرًّا في ثبات على أعظم الوجه والكفين والركبتين وأطراف أصابع القدمين المتجهتين إلى القبلة.

وهناك نهـــي صريح عن اســـتراحة الجـــذع فـــوق الكوعين أو الزندين.. بل على العكس ينبغي أن يبقى الكوعان على أقصى بعد ممكن من الجذع ذاته.

وعلى المصلي أن يتجنب قطعيًّا انحناءات الظهر عند السجود.. بل عليه أن يبقي الظهر مشدودًا بلا عوج.

والفخذان تستقران في الوضع العمودي على الركبتين في حالة شبه استرخاء كامل.

أما عن الساقين فكلاهما يرتكن على أطراف القدم التابعة له..

ولا شك أن وضع السجود يجعل الدورة الدموية تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل فيه الجاذبية الأرضية.. وهو ما يخفف كثيرًا من الضغط الوريدي علـــى ظاهر القدم.. وبالتالـــي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي.

• الصلاة وتأثيراتها على الدماغ:

ـ عندما يقف الإنسان بين يدي الله في صلاته متوجهًا بقلبه إلى خالقه وهو يتخيل الجنة والنار وأحداث يوم القيامة.. ويتدبر الآيات



التي يقرؤها.. فإذا مرَّ بآية دعاء كررها.. فإن هذه الصلاة ليست مجرد عبادة فحسب.. بل هي أيضًا شفاء بحق.. لأن الدماغ سوف يتلقى كمية كبيرة من المعلومات والأوامر القرآنية من خلال تلاوة القرآن أثناء الصلاة..

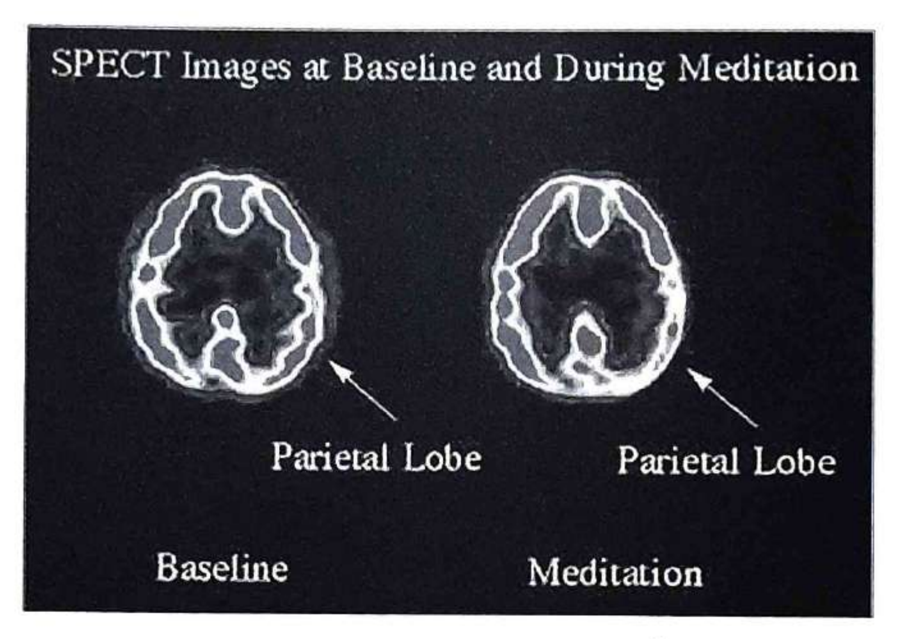
- وأظهرت الدراسات الحديثة: أن للصلاة والخشوع فيها أثرًا كبيرًا على آلية عمل الدماغ واستقراره.. وقد تبين أن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو في حالة خشوع، تحدث في جسمه تغيرات عديدة، أهمها: ما يحدث في الدماغ من تنظيم لتدفق الدم في مناطق محددة.

ومن بين هذه الدراسات: دراسة هامة قام بها د. أندريو نيوبيرغ (Andrew Newberg) الأستاذ المساعد في قسم الأشعة بجامعة بنسيلفانيا.. وذلك على مجموعة من المصلين غير المسلمين.. وذلك باستخدام أشعة (التصوير الطبقي المُحَوْسَب بإصدار الفوتون المفرد): (SPECT Single Photon Emission Computed Tomography) الذي يظهر تدفق الدم في مناطق المخ بألوان حسب النشاط فيها.. أعلاها الأحمر الذي يدل على أعلى نشاط.. بينما الأصفر والأخضر على أقل نشاط[1].

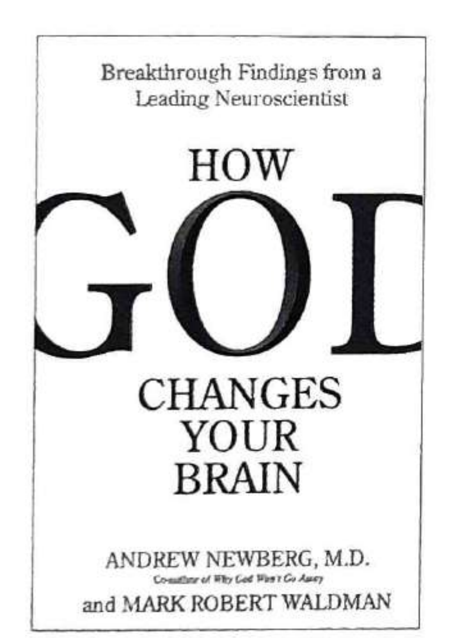
---

(١) Newberg AB. The neuroscientific study of spiritual practices. Front Psychol. 2014 Mar 18; 5: 215.





الصلاة التأملية تزيد من تدفق الدم في الدماغ



ويؤكد هذا الباحث أن الإيمان ضروري جدًّا من أجل استمرار وجود البشر.. لأنه يجعلهم أكثر تكيفًا مع واقعهم.. ويجيبهم عن التساؤلات التي يثيرها الدماغ لديهم.

وفي كتابه «**كيف يغيِّر الله دماغك؟**» الذي ألفه مع مجموعة من الباحثين، وحقق مبيعات كبيرة في أمريكا.. يقول نيوبيرغ: كلما كان اعتقادك بوجود الخالق أقوى، كان دماغك أفضل! وإن العبادة والتأمل لمدة (١٢) دقيقة يوميًّا تؤخر أمراض الشيخوخة، وتخفض الإجهادات والقلق.. وممارسة الصلاة تمنح الإنسان شعورًا بالأمن، ومزيدًا من الحب والرحمة.. بينما الإلحاد والغضب والاحتجاج على الواقع تتلف الدماغ بشكل مستمر.

• الصلاة علاج للاستقرار النفسي:

ـ أجمل فوائد الصلاة هي الراحة النفسية التي تمنحنا إياها ونحن خاشعون بين يدي الخالق.

وقد أكدَت الدراسات أهمية الصلاة في علاج الخوف والقلق والاضطرابات النفسية المزمنة.. والصلاة تمنح من يؤديها طاقةً كبيرةً.. وبسبب اتصاله مع الله ﷻ تزداد هذه الطاقة مع الخشوع.

ـ وبسبب الأهمية البالغة لهذه الفريضة.. جاء التأكيد على أنه لا يجوز للمؤمن أن يتركها مهما كان السبب.. فيجوز له أن يصلي قائمًا.. فإن لم يستطع فقاعدًا.. فإن لم يستطع فعلى جنبه حسب ما تسمح به الحالة الصحية له.. وحتى عندما يكون المؤمن على فراش الموت فلا يجوز له أن يترك الصلاة ما دام عاقلًا بالغًا غير فاقد للوعي.. بل على المؤمن أن يكون آخر كلامه: لا إله إلَّا الله.. فالرسول ﷺ يقول: «**من كانَ آخرُ كلامِهِ: لا إلَهَ إلَّا اللهُ، دَخلَ الجنَّةَ**»[1].

ـ ويلمس هذه الحقيقة الخاشعون في صلاتهم.. حيث تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة، أهمها: شعور الإنسان بضآلته.. وبالتالي ضآلة كل مشكلاته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح..

(١) صحيح أبي داود: ٣١١٦.



وكذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها.. ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاءً فسيولوجيًا هامًّا في الجسم.. وقد أمر به الرسول ﷺ أي مسلم تنتابه حالة من الغضب..

يقول الدكتور (توماس هايسلوب): «إن الصلاة هي أهم وسيلة لطمأنينة النفس والهدوء في أعصاب الإنسان».

أما الدكتور (إليكسيس كارليل) الحائز على جائزة نوبل في الطب، فيقول عن الصلاة: «إنها تُحْدِث نشاطًا عجيبًا في أجهزة الجسم وأعضائه، بل هي أعظم مولِّد للنشاط عرفه الإنسان إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيرًا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم»..

- وبالطبع لا يُستَغنى بالصلاة عن الأدوية الخاصة لكل مرض.. ولكن الإيمان والصلاة والدعاء تقوِّي من مفعول الأدوية.. وتُعَجِّل بالشفاء.. لِمَا لها من الآثار والراحة النفسية.

وأما السجود فله دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم.. حيث يشعر فيه المصلي بفيض من السكينة.. وطوفان من نور اليقين..

***





مع الحبيب ﷺ في تلاوته للقرآن

• أثر القرآن في حياة الرسولِ الأعظم عليه الصلاة والسلام والمؤمنين:

ـ فقد كان ﷺ كل شغله وهمِّه وحياته القرآن..

والمواقف التي تبرز تأثُّر رسـول الله ﷺ بالقرآن كثيرة.. بيد أن ذلك يعـدُّ أمـرًا لا غرابـة فيـه.. إذ كيـف لا يتأثَّر الرسـول ﷺ بالقرآن وعليه أُنْزِل.. وقد رأى الملائكة وعُرِج به إلى السماء.. ورأى من آيات ربه ما رأى؟..

ـ وكان ﷺ يحرص أن يغـرس في أتباعه من المسـلمين التأثُّر بالقرآن عند تلاوته.. فقد حث المسـلمين على البكاء عند تلاوته.. فإن لم يجدوا بكاء فليتباكوا..

وامتثل المؤمنون لتوجيه الرسـول ﷺ، ففتحوا آذانهم وقلوبهم لآيات الله.. لتعمل فيها عملها.. تؤثر فيها ما شاء الله لها من تأثير..

وحـاز المؤمنون عنـد ربهم درجة عاليـة رقيقة لتأثُّرهـم بالقرآن الكريـم.. تأثُّـرًا عمليًّا صادقًـا.. له نتائجـه في واقـع حياتهم وحياة مجتمعهم.. يقول الله تعالـى: ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ [الأنفال: ٢][1].

(١) د. خالد محمد القضاة: الإعجاز التَّأثيريُّ للقرآن الكريم.



• وجوه متعددة من الإعجاز:

ـ وقد أراد **الله** سبحانه وتعالى أن يكون القرآن الكريم ـ معجزة النبي ﷺ ـ ذا وجوه متعددة من الإعجاز.. فهو معجزة في أسلوبه وبلاغته.. وهو أيضًا معجزة سمعية وصوتية..

ـ وعدَّ بعض الدارسين وجوهًا كثيرة للإعجاز: إعجاز غيبي.. وإعجاز تشريعي.. وإعجاز علمي وفلكي.. وإعجاز طبي ونفسي.. وغير ذلك كثير.. ولا غرو.. فكتاب الله تعالى لا يستقصي معانيه فَهْمُ الخلق.. ولا تنتهي درره وعجائبه..

ـ وفي القرآن معجزة شفائية أخبرنا بها المولى عز وجل في كتابه الكريم.. فقد ارتبط الشفاء بذات آيات القرآن الكريم في عدة مواضع:

قال تعالى: ﴿قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ﴾ [يونس: ٥٧]..

وقال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢]..

وقال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ [فصلت: ٤٤]..

وكما أن القرآن الكريم شفاء للقلب والروح والعقل.. فهو أيضًا شفاء للبدن والنفس من الأوجاع والأمراض.. وأكدت السُّنَّة النبوية الشريفة هذه الحقيقة.



• تأثير سماع وقراءة القرآن على تقوية جهاز المناعة:

ـ كثير من علماء التفسير والقرآن في القديم والحديث لاحظوا تأثير القرآن الكريم في القلوب، وأثره في النفوس.. فاعتبروا ذلك التأثير من وجوه إعجاز القرآن، وعبَّروا عنه بعبارات متفاوتة..

وبيَّن ابن قيِّم الجوزيَّة ما يقع في النفوس عند تلاوته وسماعه من الروعة.. ما يملأ القلوب هيبة، والنفوس خشية.. وتستلذ به الأسماع.. سواء أكانت فاهمة لمعانيه أم غير فاهمة.. وسواء أكانت كافرة بما جاء به أم مؤمنة!..

يقول في كتابه «الفوائد»: «إذا أردت الانتفاع بالقرآن فاجمع قلبك عند تلاوته وسماعه، وألقه سمعك.. واحضر حضور من يخاطبه به من تكلم به سبحانه منه إليه.. فإنه خطاب منه لك.. على لسان رسوله.. قال الله تعالى: ﴿ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾ [قٓ: ٣٧]».

ـ وقد أثبت العلم الحديث أن الصوت صورة من صور الطاقة.. وينتقل على شكل موجات.. وعند وصول الصوت إلى الأذن.. تبدأ إرهاصات الإدراك السمعي.. والتي تنتهي بالفهم والتخيل.. والرغبة والرهبة.. والحب والبغض.. وكافة المشاعر الإنسانية المرتبطة بالمؤثر الصوتي.

فسماع القرآن ـ بغضِّ النظر عن فهمه واستيعابه ـ يؤدي إلى زيادة درجة المناعة عند الناس.. وقد أثبتت الدراسات أن سماع تلاوة القرآن



يخفض من الضغوط النفسية.. وأن هناك أثرًا مهدئًا مؤكدًا للقرآن.. وقد ظهر هذا الأثر في شكل تغيرات فسيولوجية.. تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي اللا إرادي (Autonomic Nervous System)..

كما أجريت دراسة نشـــرت في مجلة (J Religion & Health) في عـــام (٢٠١٦م) على (٨١) مشـــاركًا.. اســـتمعوا إلى تـــلاوة القرآن.. وأظهرت تحســـنًا واضحًا في مســـتوى القدرات الذهنيـــة.. واقترح الباحثون تعميم سماع تلاوة القرآن في الصباح في المكاتب وأماكن العمل..[1].

وفي دراسة أخرى شـــملت حوالي (٢٠٠) مشارِكٍ، قُسِّم المرضى إلى عدة أقســـام: مجموعة ســـمعت القرآن.. ومجموعة سمعت لغة عربية بنفس لحن القرآن.. ومجموعة ســـمعت موسيقى.. ومجموعة لم تســـمع شـــيئًا.. ووُضعت أجهزة علـــى الدمـــاغ لتقيس موجات الدماغ.. فوجد بأن الذين استمعوا إلى القرآن هم أكثر الناس الذين ظهرت عليهم علامات الراحة النفسية والطمأنينة..

ولقد اســـتعملت القراءات العربية غير القرآنيـــة كدواء خال من المادة العلاجية (بلاسيبو) مشابهٍ للقرآن..

وقد أظهرت النتائـــج المبدئية للبحوث القرآنيـــة: أن للقرآن أثرًا إيجابيًا مؤكدًا لتهدئة التوتر.. وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعًا وكمًّا..

---

(١) Mahjoob M, Nejati J, Hosseini A, Bakhshani NM. The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. J. Relig Health. 2016 Feb; 55 (1): 38-42.



وظهــر هذا الأثــر على شــكل تغيرات فــي التيــار الكهربائي في العضلات.. وتغيرات في الدورة الدموية، وما يصحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب.

ومن المنطق افتراض أن الأثــر القرآني المهدئ للتوتر يمكن أن يؤدي إلى تنشــيط وظائــف المناعة في الجســم.. والتــي بدورها ستحسن من قابلية الجسم لمقاومة المرض أو الشفاء منه(١).

وأكدت دراسة حديثة نشرت في مجلة (J Religion & Health) في عام (٢٠١٨م) حول تأثير القرآن في معالجة الأمراض النفسية، وشملت الدراســة (١٢١) مريضًا.. طُلب من المرضى الاستماع إلى القرآن لمدة (٢٠) دقيقة، ثم أخذ راحة لمدة (٣٠) دقيقة.. فوجد الباحثون أن سماع القرآن كان له أثر إيجابي في الشفاء عند (٩٢,٦٪) من المرضى(٢).

- **أثر القرآن الكريم في النفوس:**

تأثير القــرآن الكريم فــي النفوس عظيم على اختــلاف الزمان والمكان.. ســواء أكانت النفــوس كافرة أم مؤمنة.. وســواء أكانت نفوس عرب تعرف العربية لغة القرآن الكريــم وتتذوَّقها.. أم كانت نفوس أعاجم لا تكاد تعرف من العربية شيئًا(٣).

---

(١) د. محمود يوسف عبده: المعجزة الصوتية للقرآن الكريم.

(٢) Saged AAG, Mohd Yusoff MYZ, Abdul Latif F et al. Impact of Quran in Treatment of the Psychological Disorder and Spiritual Illness. J Relig Health. 2018 Feb 26.

(٣) الدكتور خالد محمد القضاة: الإعجاز التأثيري للقرآن الكريم.



وتأثير القــرآن في القلــوب بلغ مبلغًــا عظيمًا لم يعــرف قبله ولا بعده كلامٌ قط.. تلحق قلوب سامعيه وأسماعهم روعة وخشية.. ويعتريهم إجلالٌ وهيبة..

والقلب المؤمن يجد في آيــات هذا القرآن ما يزيــده إيمانًا.. وما ينتهي به إلى الاطمئنان.. وأســعد وقت يقضيه الإنســان في حياته هو الذي يعيش فيه مع القرآن بروحه وقلبه.. ويجعله نبراسًا يضيء حياته..

فهل هنالك أجمل من أن تعيش مع الكتاب الذي سيكون رفيقك في قبرك.. وشفيعك أمام الله.. يوم يتخلى عنك أقرب الناس إليك.. فلا تتخلَّ عنه.

• فوائد حفظ القرآن الصحية:

نشــرت مجلة (Sage open access) في عام (٢٠١٧م) دراســة أجريت على (٤٠٠) شــخص في منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية فوق سن الخامسة والخمســين.. فتبين أن الذين كانوا يحفظون عشرة أجزاء من القرآن أو أكثر كانوا أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنســبة (٦٤٪)، ومرض السكر بنســبة (٧١٪)، والاكتئاب بنسبة (٨١٪).. وذلك بالمقارنة مع أشخاص كانوا يحفظون أقل من نصف جزء من القرآن..[1].

وكانت دراسة سابقة قد أشــارت إلى أنه كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية.. وتكونت عينة الدراسة

(١) Saquib N1, Saquib J2, Alhadlag A1, Albakour MA .Health benefits of Quran memorization for older men. SAGE Open Med. 2017 Nov 13; 5: 1-7.



التي أجراها الأستاذ الدكتور صالح بن إبراهيم الصنيع أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض من مجموعتين: مجموعة طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز في جدة، وعددهم (١٧٠) طالبًا وطالبةً. ومجموعة طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية التابع للجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم في جدة، وعددهم (١٧٠) طالبًا وطالبةً.

وقد حدد الباحث تعريف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسة؛ هي: البعد الديني أو الروحي.. والبعد النفسي.. والبعد الاجتماعي.. والبعد الجسمي.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين ارتفاع مقدار حفظ القرآن.. وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عينتي الدراسة.. وأن الطلاب الذين يفوقون نظراءهم في مقدار الحفظ كانوا أفضل في مستوى الصحة النفسية بفروق واضحة.

وأوصى الباحثون بالاهتمام بحفظ القرآن الكريم كاملًا لدى الطلاب.. لِمَا في هذا الحفظ من الأثر الإيجابي على كثير من مناحي حياتهم وتحصيلهم العلمي..»[1].



(١) https://kau.edu.sa/PreesArch. aspx?Site_id=5710571&nid=8412&lng=ar

الفصل الرابع

مع الحبيب ﷺ في كلامه وتبسُّمه وغضبه

- الحبيب ﷺ يتكلَّم.
- عندما يتبسَّم الحبيب ﷺ.
- حين غضب الحبيب ﷺ.







الحبيب ﷺ يتكلم

• وما ينطق عن الهوى:

يقول الله تعالى: ﴿وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَىٰ ۞ مَا ضَلَّ صَاحِبُكُمْ وَمَا غَوَىٰ ۞ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۞ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ [النجم: ١ ـ ٤].

كان الحبيب ﷺ يمتاز بفصاحة اللسان.. وبلاغة القول.. أوتي جوامع الكلم.. وخُصَّ ببدائع الحكم.. مع تأييد إلٰهي مدده الوحي.. لذلك كان يقول لعبد الله بن عمرو رضي الله عنه: «**اكتُبْ، فوَالذي نَفْسي بيَدِه ما خرَج مِنّي إلَّا حقٌّ**»[(١)].

• كثرة الصمت:

وكان النبي ﷺ يكثر من الصمت ويتكلم عند الحاجة.. فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه، قال: «كان رسول الله ﷺ طويلَ الصمتِ، قليلَ الضَّحِكِ»[(٢)].

---

(١) أخرجه أبو داود: ٣٦٤٦، وأحمد: ٦٥١٠ واللفظ له، وإسناده صحيح.

(٢) صحيح الجامع: ٤٨٢٢.

• كلام مفصَّل مبين:

وكان ﷺ يتكلم بكلام مفصَّل مبين.. يستطيع سامعه أن يعيَ ويفهمَ عنه ما يقول.. قالت عائشة رضي الله عنها: «إن النبي ﷺ كانَ **يُحَدِّثُ حَدِيثًا لو عَدَّهُ العَادُّ لَأَحْصَاهُ**»[1].

وتوضِّح ذلك فتقول: «**ما كانَ رسولُ اللهِ ﷺ يَسرُدُ سردَكم هذا، ولَكنَّهُ كانَ يَتكلَّمُ بِكلامٍ يُبَيِّنُهُ، فصلٌ يحفظُهُ من جلسَ إليْهِ**»[2].

والمقصود بالفصل هو عدم الموالاة بين الجمل، بل يفصل بعضها عن بعض..

ويقول أنس رضي الله عنه: «إن النبي ﷺ **كانَ إذَا تَكَلَّمَ بكَلِمَةٍ أعَادَهَا ثَلَاثًا، حتَّى تُفْهَمَ عنْه**»[3].

• صدق الحديث:

والمُسلِمُ مأمورٌ بالصِّدْقِ في حديثِهِ وكلامِهِ.. والتَّثبُّتِ من كلِّ ما يَقولُهُ أو يَنقُلُهُ.. حتَّى لا يَقَعَ في الكَذِبِ.. قال ﷺ: «**كَفَى بالمَرْءِ كَذِبًا أنْ يُحَدِّثَ بكُلِّ ما سَمِعَ**»[4].

وحذر ﷺ من نقل الإشاعات.. يقول رسول الله ﷺ: «**بِئْسَ مَطِيَّةُ**

---

(١) متفق عليه.

(٢) صحيح الترمذي: ٣٦٣٩.

(٣) أخرجه البخاري.

(٤) رواه مسلم.



الرجُلِ: زَعمُوا»[1].. فالتَّثبُّتُ منَ الأخبارِ مهمٌّ لكلِّ مسـلِمٍ.. فلا يَنقُلُ إلَّا ما علِمَ صحَّته وعدَمَ إفْسادِه..

• تجنب الثرثرة والتشدق:

ـ وكَثْرةُ الكلامِ تُكْثِرُ مِن سَقَطاتِ اللِّسـانِ.. يقول الحبيب ﷺ: «**لَا تُكْثِرُوا الْكَلَامَ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللهِ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الْكَلَامِ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللهِ قَسْوَةٌ لِلْقَلْبِ، وَإِنَّ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنَ اللهِ الْقَلْبُ الْقَاسِي**»[2].

ـ فالثَّرْثرةُ مِنْ آفَاتِ اللِّسَـانِ التي يقع فيها كثير من الناس.. وقَلَّ مَنْ يسـلم منها.. ومع ذلـك فهي مـن أخطر آفات اللسـان على صـاحبها.. فالثرثار من أبغض الناس لقلب النبي ﷺ، وهو كذلك من أبعد الناس عن مجلس النبي ﷺ.. يقـول عليه الصلاة والسلام: «**إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ، وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَحَاسِـنَكُمْ أَخْلَاقًا. وَإِنَّ أَبْغَضَكُمْ إِلَيَّ، وَأَبْعَدَكُمْ مِنِّي مَجْلِسًـا يَوْمَ الْقِيَامَةِ: الثَّرْثَارُونَ، وَالْمُتَشَـدِّقُونَ، وَالْمُتَفَيْهِقُونَ**» قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، قَدْ عَلِمْنَا الثَّرْثَارُونَ وَالْمُتَشَدِّقُونَ، فَمَا الْمُتَفَيْهِقُونَ؟ قَالَ: «**الْمُتَكَبِّرُونَ**»[3].

ـ **والمتفيهقـون:** هـم مدَّعو الفقه، الذين يتوسـعون فـي الكلام، ويفتحون به أفواههـم تفاصحًا وتفاخرًا.. وهو مأخـوذ من الفهق وهو

---

(١) صحيح الجامع: ٢٨٤٦.

(٢) رواه الترمذي: ٢٤١١، وقال: حسن غريب.

(٣) صحيح الترمذي: ٢٠١٨.



الامتلاء والاتساع.. لأنه يملأ فمه بالكلام ويتوسع فيه، إظهارًا لفصاحته وفضله، واستعلاء على غيره.. ليميل بقلوب الناس وأسماعهم إليه.

ـ أما **المتشدِّقون**: فهم الذين يتكلمون بأشداقهم، ويتقعَّرون في مخاطبتهم من غير احتياط واحتراز.

ـ ففي حياتنا اليومية قد نكون مضطرين للتعامل مع بعض الثرثارين ومدَّعي المعرفة.. بحكم القرابة أو الجيرة أو العمل.. ونكون مضطرين للتحلي بالصبر الجميل إزاء ثرثرتهم..

فهم يرون أنهم يعرفون في كل شيء.. يتوهَّمون المعرفة ويكذبون في الحقائق.

يكثرون الكلام تكلُّفًا.. ويأخذون المجالس دون طلب من أحد.. يسعف أحدهم في ذلك ربما اسم عائلته أو عباءته! وأحيانًا سيارته أو ساعته التي في معصمه! ظنًّا منه أن هذه الأشياء تخوِّله أن يثرثر ويتشدَّق.. وقد يكون ذلك نوعًا من المرض النفسي الموروث في العائلة لا يأتي على صاحبه إلَّا بالبغضاء من الناس.

ويرى علماء النفس أن الثرثرة مرض نفسي سببه عقدة نفسية دفينة يعاني منها الشخص دون أن يعي ذلك.. فالثرثار يَعُدَّ ـ دون أن يشعر ـ كثرة الكلام وسيلة اجتماعية دفاعية ليخفي شخصيته بهذا السلوك.. في حين تجده في الواقع يعاني مرضًا نفسيًّا أو قلقًا داخليًّا عميقًا.. ولكنه يواجه ذلك ويعوضه بالثرثرة حتى يصبح محبوبًا ومقبولًا عند الناس![1].

---

(١) أ. سليمان الطعاني: الثرثرة بالمعرفة (بتصرف).



- وعن الأحنف بن قيس رضي الله عنه، قال: قال لي عمر بن الخطاب رضي الله عنه : يا أحنف مَنْ كثُرَ ضحكه قلَّت هيبته، ومن مزح استخفَّ به، ومن كثُر كلامُه كثر سقطه، ومن كثُر سقطه قل حياؤه، ومن قل حياؤه قل ورعه، ومن قل ورعه مات قلبه(1).

فكثرة الكلام علامة واضحة على قسوة القلب.. قال بشر بن الحارث: «خصلتان تقسيان القلب: كثرة الكلام، وكثرة الأكل»..

والعاقل يعلم أنه محَاسبٌ عن كل كلمة.. لذا يتفكَّر في كلامه أولًا.. فإن كان لله أمضاه.. وإن كان لغيره حبسه.. أما قاسي القلب فلا يعمل حسابًا لقول أو كلام.. لذا ينطق بكل سوء.. دون خشية أو مراقبة..(2).

يقول عبد الله بن المبارك وهو يخاطب من كان قلبه بين القساوة والحياة قائلًا:

إِذَا مَا هَمَمْتَ بِالنُّطْقِ فِي الْبَا طِلِ فَاجْعَلْ مَكَانَهُ تَسْبِيحا
فَاغْتِنَامُ السُّكُوتِ أَفْضَلُ مِنْ خَوْ ضٍ وَإِنْ كُنْتَ فِي الْحَدِيثِ فَصِيحا

***

(1) رواه الطبراني في الأوسط، والبيهقي في الشعب.
(2) القلب القاسي: (٤) كثرة الكلام، طريق الإسلام(بتصرف).





٢

عندما يتبسَّم الحبيب ﷺ

• كان الحبيب ﷺ ضحَّاكًا بسَّامًا رحمةً للعالمين.

ـ كيف لا نعيش مع الحبيب متبسِّـــمًا ضاحكًا.. مثلما عشنا معه باكيًا خاشعًا لله عَزَّ وَجَلَّ ؟!..

وكيف لا يتبسَّم الحبيب ﷺ ودينُهُ رحمةٌ للعباد.. ومنهجه سعادة في الدارين.. ودستوره فَلَاح للعالمين؟!.

يحمل هموم البشـــرية كلها.. ويحمل رســـالةً أبت الســـماوات والأرض والجبال أن يحملنها.. لكنه لم يكن عبوسًا مقطب الوجه.. بل كان يضحك ممَّا يُضحَك منه عادة.. لأن هذا أمر جِبِلِّيٌّ لا إرادة للإنســـان فيه.. فكانت تســـره الطُّرفة.. وتســـعده الدعابة.. يبتســـم لأصحابه ابتسامة غير مفتعلة.. يستنير على إثرها وجهه.

وكان جلُّ ضحكه تبسُّـــمًا كعادة سائر الأنبياء.. وغاية ضحكه أن تبدو نواجذه.. فتكشـــف عن ثغر باســـم نيِّر كأن النـــور يفيض بين ثناياه.. وكل ذلك دون رفع صوت أو ظهور قهقهة[١].

---

(١) أ. سامح البلاح: ضحك وبكاء النبي ﷺ.



- فعلى الرغم من كونه ﷺ نبيًا من الأنبياء.. يتلقَّى الوحي من السماء.. غير أن المشاعر الإنسانية المختلفة تنتابه كغيره من البشر.. وتمر به حالات من الضحك والبكاء.. والفرح والحزن.. لكنه صانها عن الإفراط والتفريط.. بل أضاف لها بُعْدًا راقيًا حين ربَطَها بالثواب والاحتساب.. فقال: «**تبسُّمُكَ في وجْهِ أخيكَ لَكَ صدقةٌ**»[1].

كان الحبيب ﷺ إمامًا للناس.. ومعلِّمًا للدين.. وحاكمًا وقاضيًا.. وقائدًا للجيوش.. مثلما كان أبًا رحيمًا.. وزوجًا ودودًا.. وصاحبًا وفيًّا.. ومع ذلك كله كان ﷺ ضحَّاكًا بسَّامًا.. يربي بالابتسامة والممازحة.. ويعلِّم بالضحكة العابرة.. فلابتسامته وممازحته مقاصد.. ولضحكته منافع وفوائد.. ولو ترك رسول الله ﷺ طريقَ الابتسامة إلى العبوس.. لأخذ الناسُ أنفسَهم بذلك.. خلافًا للفطرة.. ومشقةً وعناءً.

• مشروعية الضحك والمزاح بضوابط:

- **والضحك والمزاح أمرٌ مشروع** كما دلت عليه النصوص القولية.. والمواقف الفعلية للرسول ﷺ.. وما ذلك إلَّا لحاجة الفطرة الإنسانية إلى شيء من الترويح.. يخفف عنها أعباء الحياة وقسوتها.. وهمومها وأعباءها.. لأن النفس بطبعها يعتريها السآمة والملل.. ولا حرج فيه ما دام منضبطًا بهدي النبي ﷺ.. ولا يترتب عليه ضرر، بل هو مطلوب ومرغوب.. فقد كان ﷺ يداعب أهله.. ويمازح أصحابه.. ويضحك لضحكهم.

---

(1) صحيح الترمذي: ١٩٥٦.

وقد سُئل ابن عمر رضي الله عنهما: هل كان أصحاب رسول الله ﷺ يضحكون؟.

قال: نعم.. والإيمان في قلوبهم أعظم من الجبل.

وقال بلال بن سعد: أدركتُهم يضحك بعضهم إلى بعض.. فإذا كان الليل لا.. كانوا رهبانًا!..

• **لكن المزاح والضحك في هدي النبي ﷺ مقيد بضوابط**، منها:

١ ـ ألّا يقع في الكذب ليضحك الناس، ولهذا قال ﷺ: «**ويلٌ للذي يحدِّثُ فيكذبُ لِيُضحكَ بهِ القومَ، ويلٌ لَهُ، ويلٌ لَهُ**»[(١)].

وقد كان ﷺ يمزح ويضحك ولا يقول إلّا حقًّا وصدقًا..

٢ ـ ومن ثَمَّ فلا يجوز أن يشتمل المزاح والضحك على تحقير إنسان آخر.. أو الاستهزاء به.. قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٌ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلْأَلْقَٰبِ بِئْسَ ٱلِٱسْمُ ٱلْفُسُوقُ بَعْدَ ٱلْإِيمَٰنِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ﴾ [الحجرات: ١١].

٣ ـ ومن ضوابط المزاح: ألّا يترتب عليه ترويع لمسلم.. قال ﷺ: «**لا يحلُّ لمسلمٍ أن يروِّعَ مسلمًا**»[(٢)].

---

(١) صحيح أبي داود: ٤٩٩٠.

(٢) صحيح أبي داود: ٥٠٠٤.



٤ ـ وأن يكون في حدود الاعتدال والتوازن الذي تقبله الفطرة السليمة..

فتجده ﷺ يضحك فرحًا بفتحٍ لأمته.. أو تفاعلًا مع أصحابه.. أو مداعبة لزوجاته.. أو إدخالًا لسرورٍ على الأطفال..

• ضحكه ﷺ مع أصحابه:

ـ وكان عليه الصلاة والسلام تعلو محياه بسمةٌ مشرقة.. فإذا قابل بها الناس أسر قلوبهم.. فمالت إليه نفوسهم.. وكان عليه الصلاة والسلام يتبسم أو يضحك في وجه بعض زواره ترحيبًا بهم.. فعن جرير بن عبد الله رضي الله عنه، قال: «ما حَجَبَنِي النبيُّ ﷺ مُنْذُ أسْلَمْتُ، ولَا رَآنِي إلَّا تَبَسَّمَ في وجْهِي»[1].

وفي رواية: «ما حَجَبَنِي رَسولُ اللهِ ﷺ مُنْذُ أسْلَمْتُ، ولا رَآنِي إلَّا ضَحِكَ»[2].

وفي هذا الحديث فضيلة ظاهرة لجرير رضي الله عنه.. يفرح بلقائه.. ويبش لرؤياه.

ـ وكان النَّبيُّ ﷺ يُمازِحُ أصحابَه.. تأليفًا لقُلوبِهم.. وتَودُّدًا إليهم.. وكان كلُّ فِعلِه وهَديِه تَعليمًا وإرشادًا لأمَّتِه.. فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قالوا: يا رسولَ اللهِ، إنَّكَ تداعِبُنا! قالَ: «**إنِّي لا أقولُ إلَّا حقًّا**»[3].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.

(٣) صحيح الترمذي: ١٩٩٠.



- وعن أنس رضي الله عنه: أنَّ رجلًا أتى النبيَّ ﷺ، فقال: يا رسـول اللهِ، احمِلْني، قال النبيُّ ﷺ: «**إنا حاملوكَ على ولدِ ناقةٍ**» قال: وما أصنع بولدِ الناقةِ؟ فقال النبيُّ ﷺ: «**وهل تلدُ الإبلُ إلَّا النوقَ**»(١).

فكان قوله ﷺ مداعبة للرجل ومزاحًا معه.. وهو حق لا باطل فيه.

• ضحك النبي ﷺ ملاطفة لزوجاته:

- وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: أتيتُ رسولَ اللهِ ﷺ بخَزِيرَةٍ طَبَخْتُهَا لَهُ، فقلتُ لسَوْدَةَ والنبيُّ ﷺ بيني وبينَها فقلتُ لها: كُلِي، فأَبَتْ.. فقلتُ: لتأكلنَّ أو لأَلَطِّخَنَّ وجهَكَ، فأَبَتْ.. فوضعتُ يدي في الخَزِيرَةِ فطليتُ بها وجهَها.. **فضحكَ النبيُّ** ﷺ.. فوضعَ فَخِذَهُ لها (فخفض لها رسول الله ﷺ ركبتيه لتأخذ حقها مني) وقال لسَوْدَةَ: «**الْطُخِي وجهَها**».. فلَطَخَتْ وجهي.. **فضحكَ النبيُّ** ﷺ أيضًا.. فمرَّ عمرُ فنادى يا عبدَ اللهِ، يا عبدَ اللهِ.. فظنَّ النبيُّ ﷺ أنهُ سيدخلُ فقال لهما: «**قُومَا فاغسلا وجوهَكما**».. قالت عائشةُ: فما زِلْتُ أهابُ عمرَ لهيبةِ رسولِ اللهِ ﷺ إياهُ(٢).

يضحك الحبيب ﷺ لِمَا يكون بين زوجاته من الغيرة.. ويأخذها بالمزاح.. وهذا من حُسْن خلقه ﷺ ومعاشرته لزوجاته..

- ومن المواقف التي ضحك فيها النبي ﷺ في مؤانساته لزوجاته ما قالت عائشة رضي الله عنها: رجع إليَّ رسول الله ﷺ ذات يوم من جنازة

(١) صحيح أبي داود: ٤٩٩٨.

(٢) السلسلة الصحيحة: ٣٦٣/٧.





بالبقيع وأنا أجد صداعًا في رأسي، وأنا أقول: وارأساه (وهو تفجع على ما في الرأس من شدة الصداع) «قال: «**بل أنا وارأساه**» أنا أحق منك بهذه الكلمة؛ لأن مرضك زائل بصحة تعقبه، أما أنا مرضي فهو قرب الوفاة. يعني: هذا فحوى الكلام، هو قال: «**بل أنا وارأساه**» قال: «**ما ضرك لو مت فغسلتك، وكفنتك ثم صليت عليك، ودفنتك**» قلت: لكأني بك والله لو فعلت ذلك لقد **رجعت إلى بيتي - يعني: بعد الدفن - فأعرست فيه ببعض نسائك**. فتبسَّم رسول الله ﷺ، ثم بدئ بوجعه الذي مات فيه[1].

وتبسَّم النبيُّ ﷺ منها لعبارتها التي دلت على غيرتها حتى بعد وفاتها..

- وضحك النبي ﷺ أيضًا من **كلام عائشة الطريف عن لعبها**: فعن عائشة رضي الله عنها، قالت: قدم رسول الله ﷺ من غزوة تبوك أو خيبر، قالت: وفي سهوتها ستر، فهبت ريح فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة - لُعَب - فقال: «**ما هذا يا عائشة؟**» قالت: بناتي. ورأى بينهن فرسًا له جناحان من رقاع (جمع رقعة وهي الخرقة) فقال: «**ما هذا الذي أرى وسطهن؟**» قالت: فرس، قال: «**وما هذا الذي عليه؟**» قالت: جناحان، قال: «**فرس له جناحان!**» قالت: أما سمعت أن لسليمان خيلًا لها أجنحة؟ قالت: فضحك حتى رأيتُ نواجذه[2].

---

(١) رواه أحمد: ٢٥٩٥٠، وابن ماجه: ١٤٦٥، وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه: ١١٩٧.

(٢) رواه أبو داود: ٤٩٣٤، وصححه الألباني في مشكاة المصابيح: ٣٢٦٥.



- وقد قال ﷺ لجابر بن عبد الله عندما تزوَّج ثيِّبًا: «**هلَّا جارية تلاعبها وتلاعبك، أو تضاحكها وتضاحكك**»[1].

فهذه الملاعبة والمضاحكة بين الزوجين تملأ القلوب مسرة، والبيت أنسًا..

• يضحك ﷺ لسماع ما يُدخل السرور على النفس:

كانَ رَسولُ اللهِ ﷺ إذَا ذَهَبَ إلى قُبَاءٍ، يَدْخُلُ علَى أُمِّ حَرَامٍ بنْتِ مِلْحَانَ (مِن مَحارِمِ النَّبيِّ ﷺ) فَتُطْعِمُهُ، وكَانَتْ تَحْتَ عُبَادَةَ بنِ الصَّامِتِ، فَدَخَلَ يَوْمًا فأطْعَمَتْهُ، فَنَامَ رَسولُ اللهِ ﷺ، ثُمَّ اسْتَيْقَظَ يَضْحَكُ، قَالَتْ أُمُّ حَرَامٍ: ما يُضْحِكُكَ يا رَسولَ اللهِ؟ فَقَالَ: «**نَاسٌ مِن أُمَّتي عُرِضُوا عَلَيَّ غُزَاةً في سَبيلِ اللهِ، يَرْكَبُونَ ثَبَجَ هذا البَحْرِ، مُلُوكًا علَى الأسِرَّةِ**» (أي: إنَّه رأى ناسًا مِن أمَّتِه خرَجوا في الغزْوِ يرَكبونَ المراكبَ في وَسَطِ البحرِ كأنَّهم الملوكُ على أسرَّتِهم؛ لِاتِّساعِ السُّفنِ الَّتي يَركبونَها) قُلتُ: ادْعُ اللهَ أنْ يَجْعَلَنِي منهمْ، فَدَعَا، ثُمَّ وضَعَ رَأْسَهُ فَنَامَ، ثُمَّ اسْتَيْقَظَ يَضْحَكُ، فَقُلتُ: ما يُضْحِكُكَ يا رَسولَ اللهِ؟ قَالَ: «**نَاسٌ مِن أُمَّتي عُرِضُوا عَلَيَّ غُزَاةً في سَبيلِ اللهِ، يَرْكَبُونَ ثَبَجَ هذا البَحْرِ، مُلُوكًا علَى الأسِرَّةِ، أوْ: مِثْلَ المُلُوكِ علَى الأسِرَّةِ**» فَقُلتُ: ادْعُ اللهَ أنْ يَجْعَلَنِي منهمْ، قَالَ: «أنْتِ مِنَ الأوَّلِينَ». فَرَكِبَتِ البَحْرَ زَمَانَ مُعَاوِيَةَ، فَصُرِعَتْ عن دَابَّتِهَا حِينَ خَرَجَتْ مِنَ البَحْرِ، فَهَلَكَتْ[2].

---

(١) متفق عليه.

(٢) رواه البخاري.



يضحك النبي ﷺ لأنــه رأى البُشــرى.. رأى تلامذتــه وأتباعه سيركبون البحار والمحيطات.. غزاة في سبيل الله.. ينشرون لا إلٰه إلَّا الله في الآفاق.. ويعبرون بها حدود الزمان والمكان.

• يضحك ﷺ مع الأطفال:

وعن أنس رضي الله عنه، قال: كانَ رَســولُ اللهِ ﷺ مِن أَحْسَــنِ النَّاسِ خُلُقًا، فأرْسَــلَنِي يَوْمًا لِحَاجَةٍ، فَقُلتُ: وَاللهِ لا أَذْهَبُ، وفي نَفْسِي أَنْ أَذْهَبَ لِمَا أَمَرَنِي بــه نَبِيُّ اللهِ ﷺ، فَخَرَجْــتُ حتَّى أَمُرَّ علَى صِبْيَــانٍ وَهُمْ يَلْعَبُونَ في السُّــوقِ، فَإِذَا رَســولُ اللهِ ﷺ قدْ قَبَضَ بقَفَايَ مِــن وَرَائِي، قــالَ: فَنَظَرْتُ إلَيْــهِ وَهو يَضْحَــكُ، فَقالَ: «**يا أُنَيْــسُ، أَذَهَبْتَ حَيْثُ أَمَرْتُكَ؟**» قالَ: قُلــتُ: نَعَمْ، أَنَا أَذْهَبُ، يا رَسولَ اللهِ[1].

• يضحك ﷺ تعجُّبًا:

ـ وكان عليه الصلاة والسلام يضحك **تعجُّبًا ممَّا يرى أو يسمع أحيانًا.. أو من جرأة بعض الأعراب**.. كالذي جبذه جبذة شــديدة.. فعن أنس بن مالك، قال: «كُنْتُ أَمْشِــي مع رَســولِ اللهِ ﷺ وعليه بُــرْدٌ نَجْرَانِــيٌّ غَلِيظُ الحَاشِيَةِ، فأدْرَكَهُ أعْرَابِيٌّ فَجَبَذَهُ بردَائِهِ جَبْذَةً شَدِيدَةً، حتَّى نَظَرْتُ إلى صَفْحَةِ عَاتِقِ رَسولِ اللهِ ﷺ قدْ أثَّرَتْ بهَا حَاشِيَةُ البُرْدِ مِن شِدَّةِ جَبْذَتِهِ،

(١) رواه مسلم.

ثُمَّ قالَ: يا مُحَمَّـــدُ، مُرْ لي مِن مَــالِ اللهِ الذي عِنْـدَكَ، فَالْتَفَتَ إلَيْهِ رَسولُ اللهِ ﷺ ثُمَّ ضَحِكَ، ثُمَّ أمَرَ له بعَطَاءٍ»[1].

ضحك لماذا؟ ضحك حلمًا على هذا الأعرابي الذي جاء وجبذه هذه الجبذة!..

- **وضحك عجبًا لأمر المؤمن**.. كما جاء في حديث صهيب رضي الله عنه: بينا رســول الله ﷺ قاعد مع أصحابه إذ ضحك، فقال: «**ألا تسألوني ممَّ أضحك؟**» قالوا: يا رسول الله، وممَّ تضحك؟ قال: «**عجبت لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابه ما يحب حمد الله وكان له خير، وإن أصابه ما يكره صبر وكان له خيــر، وليس كل أحد أمره كله له خير إلَّا المؤمن**»[2].

• صفة ضحك النبي ﷺ:

- والحبيب صلوات الله وسلامه عليه كان **غالب ضحكه تبسُّمًا**.. وهذه سمة من ســمات الأنبياء عليهم الصلاة والسلام.. وقد قال الله تعالى عن ســليمان عليه السلام لمَّا ســمع قول النملة: ﴿ فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ ﴾ [النمل: ١٩].

فعن عبد الله بن الحارث، قال: «ما كان ضحك رسول الله ﷺ إلَّا تبسُّمًا»[3].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه أحمد، وصححه الألباني، السلسلة الصحيحة: ١٤٧.

(٣) رواه الترمذي: ٣٦٤٢، وهو حديث صحيح.



والتبســـم انفتاح الفم بلا صوت.. والضحك انفتاحه مع صوت قليل.. والقهقهة انفتاحه بصوت قوي.

والضحك يُطلق على التبسُّم.. وكل تبسُّمٍ في اللغة هو ضحك..

وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: «ما رَأَيْتُ رَسولَ اللهِ ﷺ ضَاحِكًا حتَّى أرَى منه لَهَوَاتِهِ (اللحمة التي في أعلى الحنجرة) (وهذا كِنايةٌ عن أنَّ ضَحِكَ رسولِ اللهِ ﷺ لم يكُنْ بالضَّحِكِ الشَّـديدِ)، إنَّما كانَ يَتَبَسَّمُ»[1].

ـ وقد تبـدو نواجذه ﷺ في ضحكه أحيانـًا.. فعن عبد الله بن مسـعود رضي الله عنه، قال: جَاءَ حَبْرٌ مِنَ اليَهُـودِ، فَقالَ: إنَّــه إذَا كانَ يَوْمُ القِيَامَةِ جَعَلَ اللهُ السَّـمَوَاتِ علَى إصْبَعٍ، والأرَضِيـنَ علَى إصْبَعٍ، والمَاءَ والثَّرَى علَى إصْبَعٍ، والخَلَائِـقَ علَى إصْبَعٍ، ثُمَّ يَهُزُّهُنَّ، ثُمَّ يقولُ: أنَا المَلِكُ، أنَا المَلِكُ. فَلَقَدْ رَأَيْـتُ النبيَّ ﷺ يَضْحَكُ حتَّى بَدَتْ نَوَاجِذُهُ تَعَجُّبًا وتَصْدِيقًا لِقَوْلِهِ، ثُمَّ قَالَ النبيُّ ﷺ: «﴿وَمَا قَدَرُوا۟ ٱللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِۦ﴾ [الأنعام: ٩١]»[2].

والنواجذ: جمع ناجذة، وهي الأضراس التي لا تظهر إلَّا إذا كان الضحك فيه شيءٌ من السعة.

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله: والذي يظهر من مجموع الأحاديث: أنه ﷺ كان في معظم أحواله لا يزيد على التبسُّـم، وربما زاد على

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.



ذلك فضحك، والمكروه من ذلـــك إنما هو الإكثار من الضحك، أو الإفراط فيه؛ لأنه يُذْهِب الوَقارَ[1].

وقال ابن القيم في «زاد المعاد»: «وكان جلُّ ضحكه ﷺ التبسم، بل كله تبسم، فكان نهاية ضحكه أن تبدو نواجذه، وكان يضحك ممَّا يُضحَك منــه، وهو ممَّا يُتعجب من مثله، ويُســتغرب وقوعه ويستندر».

إن قومًا عاشوا معه.. رأوا ابتسامته.. ويُسْره وسهولته.. فتمنوا أن يفقدوا الآبــاء والأمهات.. والأبنــاء والأنفس.. ولا يشــاك هو ﷺ بشوكة[2].

❋ ❋ ❋

---

(١) فتح الباري: ٣٣٧/٤.

(٢) د. عائض القرني: المعصوم يضحك؛ الشيخ محمد صالح المنجد: ضحكه ﷺ، مزاح النبي ﷺ، صيد الفوائد (بتصرف).





حين غضِبَ الحبيب ﷺ

• المشاعر الإنسانية تنتاب الحبيب ﷺ لكن في إطارها الشرعي:

ـ رغم كون النبي ﷺ نبيًّا من الأنبياء.. يتلقّى الوحي من السماء.. غير أن المشاعر الإنسانية تنتابه كغيره من البشر.. فتمرُّ به حالات من الحزن والسرور.. والرضا والسكينة.. والغيظ والغضب..

لكن الحبيب ﷺ وضع هذه الانفعالات في إطارها الشرعي.. صانها من الإفراط والتفريط.. بل أضاف لها بُعدًا آخر.. فربطها بالثواب والاحتساب.. وكان شعاره عليه الصلاة والسلام في ذلك: «**إِنَّما بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ صالِحَ الأَخْلاقِ**»[1].

وأوصى الحبيب ﷺ بعدم الغضب.. فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رجلًا قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: «**لا تغضب**» فردَّد ذلك مرارًا، قال: «**لا تغضب**»[2].

• كان غضب الحبيب ﷺ غيرة على محارم الله:

ما كان الحبيب ﷺ ليغضب انتصارًا للنفس أو حميَّة للآخرين.. ولكن غيرةً على محارم الله.. فالغضب وإن كانت

(١) صحيح الجامع: ٢٣٤٩.

(٢) رواه البخاري.



حقيقته جمرة تشـعل النيران في القلب.. فتدفع صاحبها إلى قول ما يندم عليه.. أو فعل ما لا تُحمد عقبـاه.. فهو عند الحبيب ﷺ قولٌ بالحق.. لا اعتداء فيه ولا غلوّ.. دافِعُه دومًا إنكارٌ لمنكر.. أو عتابٌ على ترك الأفضل.

تقول عائشـة رضي الله عنها: «ما ضَرَبَ رَسولُ اللهِ ﷺ شـيئًا قَطُّ بيَدِهِ، وَلَا امْرَأَةً، وَلَا خَادِمًا، إلَّا أَنْ يُجَاهِدَ في سَبيلِ اللهِ، وَما نِيلَ منه شيءٌ قَطُّ، فَيَنْتَقِـمَ مِن صَاحِبِـهِ، إلَّا أَنْ يُنْتَهَكَ شـيءٌ مِن مَحَـارِمِ اللهِ، فَيَنْتَقِمَ لِلهِ عَزَّ وَجَلَّ»[1].

فمن التأسّي بالنبي ﷺ أن نجعل غضبنا لله.. وإذا انتهكت محارم الله.. **وهذا هو الغضب المحمود..**

- فقد غضب ﷺ لمَّا أخبـروه عن الإمام الـذي يُنفِّر الناس من الصلاة بطول قراءته..

- وغضب لمَّا رأى في بيت عائشة سترًا فيه صور ذوات أرواح..

- وغضب لمَّا كلَّمه أسـامة في شـأن المخزومية التي سرقت، وقال: «**أتشفع في حد من حدود الله؟**» فكان غضبه ﷺ لله وفي الله.

- ومن ذلك: موقفه ﷺ مع أسامة بن زيد رضي الله عنهما.. قال أسامة: «بعَثَنا رَسولُ اللهِ ﷺ في سَرِيَّةٍ، فَصَبَّحْنا الحُرَقاتِ مِن جُهَيْنَةَ، فأدْرَكْتُ رَجُلًا فقالَ: لا إلٰـهَ إلَّا اللهُ، فَطَعَنْتُهُ، فَوَقَعَ في نَفْسِـي مِن ذلِـك، فَذَكَرْتُهُ

(١) رواه مسلم.



للنبيِّ ﷺ، فقالَ رَســولُ اللهِ ﷺ: «**أقالَ: لا إلـٰـهَ إلّا اللهُ وقَتَلْتَهُ؟**» قالَ: قُلتُ: يا رَسولَ اللهِ، إنَّما قالَها خَوْفًا مِنَ السِّــلاحِ، قالَ: «**أفَلا شَقَقْتَ عن قَلْبِهِ حتَّى تَعْلَمَ أقالَها أمْ لا؟**» فَما زالَ يُكَرِّرُها عَلَيَّ حتَّى تَمَنَّيْتُ أنِّي أسْلَمْتُ يَومَئذٍ»[1].

ـ وفي موقفٍ آخر: أنَّ رَسولَ اللهِ ﷺ رَأى خاتَمًا مِن ذَهَبٍ في يَدِ رَجُلٍ، فَنَزَعَهُ فَطَرَحَهُ، وَقالَ: «**يَعْمِدُ أَحَدُكُمْ إلى جَمْرَةٍ مِن نارٍ فَيَجْعَلُها في يَدِهِ!**» فَقِيلَ لِلرَّجُلِ بَعْدَما ذَهَبَ رَسولُ اللهِ ﷺ: خُذْ خاتَمَكَ انْتَفِعْ به، قالَ: لا وَاللهِ، لا آخُذُهُ أَبَدًا وَقَدْ طَرَحَهُ رَسولُ اللهِ ﷺ[2].

ـ وفي أحد أسواق المدينة وقع خلافٌ بين صحابي وأحد تجَّار اليهود.. فبيْنَما يَهُودِيٌّ يَعْرِضُ سِلْعَتَهُ، أُعْطِيَ بهَا شيئًا كَرِهَهُ، فَقالَ: لا والذي اصْطَفَى مُوسَى علَى البَشَرِ، فَسَــمِعَهُ رَجُلٌ مِنَ الأنْصارِ، فَقَامَ فَلَطَمَ وجْهَهُ، وقالَ: تَقُولُ: والذي اصْطَفَى مُوسَى علَى البَشَرِ، والنبيُّ ﷺ بيْنَ أَظْهُرِنَا؟! فَذَهَبَ إلَيْهِ فَقالَ: أَبَا القَاسِــمِ، إنَّ لي ذِمَّةً وعَهْدًا، فَما بَالُ فُــلَانٍ لَطَمَ وجْهِــي، فَقالَ: «**لِمَ لَطَمْــتَ وجْهَهُ؟**» فَذَكَرَهُ، فَغَضِبَ النبيُّ ﷺ حتَّى رُئِيَ في وجْهِهِ، ثُمَّ قالَ: «**لا تُفَضِّلُوا بيْنَ أَنْبِيَاءِ اللهِ**»[3].

ـ وعن أبي هريــرة رضي الله عنه، قال: خرجَ علَينا رســولُ اللهِ ﷺ ونحنُ نتَنازعُ في القَدَرِ (أي: نتحدَّثُ في أمرِ القَضاءِ والقَدَرِ ونَختَلِفُ فيه)

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه البخاري.

فغَضبَ حتَّى احمرَّ وجهُهُ، حتَّى كأنَّما فُقِئَ في وجنتيهِ الرُّمَّانُ، فقالَ: «**أبِهَذا أُمِرتُمْ؟! أم بِهَذا أُرسلتُ إليكم؟! إنَّما هلَكَ من كانَ قبلَكُم حينَ تَنازعوا في هذا الأمرِ، عزَمتُ عليكم** (أي: أقسمتُ عليكم) **ألَّا تتَنازَعوا فيهِ**[1]»[2].

- وشكا إليه رجلٌ من إطالة الإمام في صلاته، ومشقته على المصلِّين.. فغضب ﷺ.. فعن أبي مسعود عقبة بن عمرو: قَالَ رَجُلٌ: يا رَسولَ اللهِ، إنِّي لَأَتَأَخَّرُ عَنِ الصَّلَاةِ في الفَجْرِ ممَّا يُطِيلُ بنَا فُلَانٌ فِيهَا، فَغَضِبَ رَسولُ اللهِ ﷺ، ما رَأَيْتُهُ غَضِبَ في مَوْضِعٍ كانَ أَشَدَّ غَضَبًا منه يَومَئذٍ، ثُمَّ قالَ: «**يا أَيُّهَا النَّاسُ، إنَّ مِنكُم مُنَفِّرِينَ، فمَن أَمَّ النَّاسَ فَلْيَتَجَوَّزْ، فإنَّ خَلْفَهُ الضَّعِيفَ والكَبِيرَ وذَا الحَاجَةِ**»[3].

- وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: رَخَّصَ رَسولُ اللهِ ﷺ في أَمْرٍ، فَتَنَزَّهَ عَنْه نَاسٌ مِنَ النَّاسِ (أي: احْترَزُوا عنه صِيانةً لدِينهم في ظنِّهم)، فَبَلَغَ ذلكَ النبيَّ ﷺ، فَغَضِبَ حتَّى بَانَ الغَضَبُ في وَجْهِهِ، ثُمَّ قالَ: «**ما بَالُ أَقْوَامٍ** (ولم يُسمِّهم سَترًا عليهم وتأليفًا لهم) **يَرْغَبُونَ عَمَّا رُخِّصَ لي فِيهِ، فَوَاللهِ لأَنَا أَعْلَمُهُمْ باللهِ وَأَشَدُّهُمْ له خَشْيَةً**»[4].

---

(١) وهذا النهيُ في مُجرَّدِ الجدالِ والاختلافِ فيه، وأمَّا المذاكرةُ والمناقشةُ في تَعليمِ مسائلِ القَدَرِ وكيفيَّةِ الإيمانِ الصَّحيحِ به؛ فليس داخلًا في هذا النَّهي، بل هو من العِلمِ المأمورِ بتَعلُّمِه وتَعليمِه.

(٢) صحيح الترمذي: ٢١٣٣.

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه مسلم.



- وروت عائشة رضي الله عنها: أنَّ النبيَّ ﷺ دَخَلَ عَلَيْهَا وعِنْدَهَا رَجُلٌ، فَكَأَنَّهُ تَغَيَّرَ وجْهُهُ، كَأَنَّهُ كَرِهَ ذلكَ، فقالَتْ: إنَّه أخِي مِنَ الرَّضَاعَةِ، فقالَ: «**انْظُرْنَ مَنْ إخْوَانُكُنَّ، فإنَّما الرَّضَاعَةُ مِنَ المَجَاعَةِ**»[1].

- وعن عبد الله بن عمرو، قال: هَجَّرْتُ (أي: أتى في الهاجرَةِ، أي: وقت الظَّهيرةِ) إلى رَسُولِ اللهِ ﷺ يَوْمًا، قالَ: فَسَمِعَ أَصْوَاتَ رَجُلَيْنِ اخْتَلَفَا في آيَةٍ (أي: في مَعنى آيةٍ مُتشابهَةٍ)، فَخَرَجَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللهِ ﷺ، يُعْرَفُ في وَجْهِهِ الغَضَبُ، فَقالَ: «**إنَّما هَلَكَ مَن كانَ قَبْلَكُمْ، باخْتِلَافِهِمْ في الكِتَابِ**»[2].

فغضبُ النبي ﷺ كان لوجه الله تعالى.. لا انتصارًا للنفس.. ولا مدخلًا للهوى..

• ضبط مشاعر الغضب:

ودعا الحبيب ﷺ إلى ضبط مشاعر الغضب، فقال: «**ليسَ الشَّدِيدُ بالصُّرَعَةِ** (أي: لا تظنُّوا أنَّ القويَّ هو الَّذي يَتمتَّعُ بقوَّةٍ بدنيَّةٍ يستطيعُ بها أنْ يَصرَعَ الآخَرين)، **إنَّما الشَّدِيدُ الذي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ**»[3].

---

(١) رواه البخاري.. وقوله: «**انظُرْنَ مَن إخوانُكنَّ؛ فإنَّما الرَّضاعةُ مِن المَجاعَة**» أي: تَحقَّقْنَ صِحَّةَ الرَّضاعَةِ ووَقْتَها.. فليس كلُّ مَن أُرضِعَ لَبَنَ أُمَّهاتِكنَّ يَصيرُ أخاكنَّ.. فإنَّ حُرمَةَ الرَّضاعِ إنَّما هي في الصَّغِير في الحَولَين الأوَّلَين حينَ تَسُدُّ الرَّضاعَةُ المَجاعَةَ.. فحَدُّ الرَّضاعةِ الَّتي يكون منها التَّحريمُ عامانِ، فما زاد عن ذلك، أو كان بعدَ أنِ استَغنَى الطِّفلُ عن الرَّضاعةِ؛ فلا يُعَدُّ رَضاعًا مؤثِّرًا في التَّحريمِ.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه البخاري.



فمِن أعظمِ الأدلَّةِ على قوَّةِ الشخصيَّةِ: الحِلم، وضَبْط النَّفسِ عند الغضبِ.

والابتعاد عن مشاعر الغضب يساعد على التفكير بهدوء.. وعدم اتخاذ قرارات متسرعة.. وبالتالي الوصول إلى قرار حكيم.. لا ظلم فيه ولا بطش بالغير.

فحينما يغضب البعض منا يحدث ما لا تُحمد عقباه.. يفقد السيطرة على لسانه.. بل وقد يتصرف تصرفًا أهوجَ.. فكم من المشاكل الأسرية التي تحولت بالغضب إلى طلاق.. وكم من مؤسسات انهارت نتيجة قرارات خرجت في لحظة غضب.. فإذا كان الجهل هو العدو الأول للإنسان.. فإن الغضب هو عدوه الثاني بعد الجهل.

• آثار الغضب على الجسم من منظور صحي:

ـ أكد العلماء أن العديد من الاضطرابات النفسية تؤثر على الجسم.. فالأمراض النفسية والضغوط الاجتماعية المزمنة تؤثر على مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.. وأن الضغوط النفسية قد تسهم في نشوء أمراض عضوية كالسكر والسرطان وأمراض القلب والجلطات، وغيرها من الاضطرابات الهرمونية والشيخوخة.. كما يؤثر الاضطراب النفسي على جهاز المناعة.. ما يؤدي إلى ضعف في مناعة الجسم..

كما يؤدي تكرار حدوث الانفعالات النفسية غير السارَّة إلى حدوث عُسْر الهضم.. بل قد تؤدي أحيانًا إلى حدوث قرحة المعدة والاثني عشر، والتهاب القولون التشنجي.



ـ فإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب.. لأن الغضب يرفع مستوى هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين في الدم.. ما يرفع ضغط الدم.

وإن كان لديك اضطراب في نظم القلب فلا تغضب.. فهرمون الأدرينالين يسرِّع القلب وقد يضطرب نظمه.. فيشكو المرء من الخفقان.

وإن كنت مصابًا بمرض في شرايين القلب فلا تغضب.. لأن الغضب قد يهيئ لحدوث أزمة في القلب..

وإن كنت مصابًا بالسكَّري فلا تغضب.. فإن الأدرينالين يزيد من سُكَّر الدم..

ـ وقد ثبت علميًا أن كمية هرمون النور أدرينالين في الدم تزداد بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند الوقوف وقفة هادئة لمدة خمس دقائق.. وأما الأدرينالين فإنه يرتفع ارتفاعًا بسيطًا بالوقوف.. وأما الضغوط النفسية والانفعالات فهي التي تسبب زيادة مستوى الأدرينالين في الدم بكمية أكبر.. فإذا كان الوقوف وقفة هادئة ولمدة خمس دقائق.. يضاعف كمية النور أدرينالين.. وإذا كان الغضب والانفعال يزيد مستوى الأدرينالين في الدم بكميات أكبر.. فكيف إذا اجتمع الاثنان معًا: الغضب والوقوف[1].

---

(١) د. حسان شمسي باشا: قبسات من الطب النبوي.

ولا شك أن النبي ﷺ قد دعا بحكمة إلى ضبط الانفعال عند الغضب قدر المستطاع حفاظًا على صحة الأبدان.. لكنه عليه الصلاة والسلام يعلم في الوقت نفسه طبيعة النفس البشرية.. ويعلم أن الإنسان لحظة غضبه قد لا يقوى على كتم غضبه.. خاصة إن كان يغضب لله أو لعرضه أو ماله.. فإذا به يصف العلاج قبل أن يستفحل الغضب.. وقبل أن يقدم الغاضب على فعلٍ لا تُحمد عقباه..[1].

هذه الحقيقة في مجال الطب النفسي اكتشفها نبي الإسلام ﷺ حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله من الشيطان الرجيم ـ بدلًا من أن يعد من الواحد للعشرة أو للثلاثين ـ وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ۚ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف: ٢٠٠].

وأمره أن يجلس إن كان واقفًا وإلَّا فليضطجع.. فَمَنْ علَّم النبيَّ ﷺ أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف وتنخفض بالاستلقاء حتى يصف هذا العلاج؟.. لا شك أنه وحيٌ يُوحى إليه عليه الصلاة والسلام.

- **نصائح الحبيب ﷺ للتغلب على الغضب:**

وقد أرشد الحبيب ﷺ إلى مجموعة من النصائح للتغلب على الغضب، والحدِّ من آثاره، فمن ذلك:

---

(١) د. محمد عبد اللطيف العجرودي: الهدي القرآني في معالجة الغضب (بتصرف)؛ أ. قسطاس إبراهيم النعيمي، مراجعة علي عمر بلعجم: الإعجاز العلمي في النهي عن الغضب (بتصرف).

١ ـ الاستعاذة بالله من الشيطان:

فعن سـليمان بن صُرَدٍ، قال: كُنْتُ جَالِسًا مع النبيِّ ﷺ ورَجُلَانِ يَسْـتَبَّانِ، فأحَدُهُما احْمَرَّ وجْهُهُ، وانْتَفَخَتْ أوْدَاجُهُ، فَقالَ النبيُّ ﷺ: «**إنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لو قالَهَا ذَهَبَ عنْـه ما يَجِدُ، لو قالَ: أعُوذُ باللهِ مِنَ الشَّـيْطَانِ، ذَهَبَ عنْه ما يَجِدُ**» فَقالوا له: إنَّ النبيَّ ﷺ قالَ: تَعَوَّذْ باللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَقالَ: وهلْ بي جُنُونٌ؟!(١).

وهذا مِن قلَّةِ فقه ذلك الرجـل، فلم يعلمْ أنَّ الغَضبَ مِن نَزغاتِ الشَّيطانِ، وأنَّ الاستعاذةَ تدفعُ كَيدَه.

وقال ﷺ: «**إذا غَضِبَ الرجلُ فقال: أعوذُ باللهِ، سَكَنَ غضبُه**»(٢).

٢ ـ السكوت:

ونصح الرسول ﷺ **بعدم الكلام عند الغضب**.. والتزام الصمت.. حيث إن الكلمات التي تخرج عند الغضب تتسـم بالقسوة.. بل قد يردُّ الطَّرَفُ الآخر بقسـوة أشـد.. قال رسـول الله ﷺ: «**إذا غضبَ أحدكم فليسكتْ**»(٣).

وذلك أن الغضبان قد يخرج عن طـوره فيتلفظ بكلمات قد يكون فيها لعن وشتم يجلب له عداوة الآخرين.. أو يوقع طلاقًا يهدم به بيته..

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح الجامع: ٦٩٥.

(٣) صحيح الجامع: ٦٩٣.

٣ ـ غيِّر من وضعك:

فإذا كنت واقفًا أثناء غضبك فاجلس.. قال رسول الله ﷺ: «**إذا غَضِبَ أحدُكم وهو قائمٌ فلْيجلسْ؛ فإنْ ذهب عنه الغضبُ وإلَّا فلْيضطجعْ**»[١].

٤ ـ الوضوء:

إذا كنت غاضبًا فقم فتوضأ.. فهو يساعد على تهدئة مشاعر الغيظ والغضب..

جاء في الأثر: «**إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خُلق من النار، وإنما تُطفأ النارُ بالماء، فإذا غضب أحدُكم فليتوضأ**»[٢].

٥ ـ إلصاق الخد بالأرض «السجود»:

فالنبي ﷺ يقول: «**إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئًا فليلصق خده بالأرض**»[٣].

وفي هذا إشارة للأمر بالسجود، وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع.. لتستشعر به النفس الذل.. وتزيل به الزهو الذي هو سبب الغضب.

---

(١) صحيح الجامع: ٦٩٤.

(٢) رواه أحمد: ٢٢٦/٤، وأبو داود: ٤٧٨٤ وإسناده ضعيف.. وما زال الفقهاء يذكرون الوضوء كعلاج للغضب، ولم ينكر ذلك أحد منهم، وقد ذكره أيضًا ابن القيم في كتابه «الوابل الصيب» في فصل: «فيما يُقال ويُفعل عند الغضب».

(٣) رواه الترمذي: ٢١٩١ وقال: حديث حسن صحيح.



٦ ـ بشرى لمن يملك نفسه عند الغضب:

يقول ﷺ : «**من كظمَ غيظًا وَهوَ يستطيعُ أن ينفذَه، دعاهُ اللهُ يومَ القيامةِ علَى رؤوسِ الخلائقِ حتَّى يخيِّرَه في أيِّ الحورِ شاءَ**»[1].

• الخبراء الغربيون ومعالجة الغضب:

ويذكر هؤلاء الخبراء عددًا من النصائح الطبية لمعالجة الغضب:

١ ـ خذ فترة صمت.. وعدَّ إلى عشرة قبل رد فعلك (Take a "time out".. counting to 10 before reacting).

والرسول ﷺ يقول قبل أربعة عشر قرنًا: «**إذا غضب أحدكم فليسكت**»..

٢ ـ تحرك بجسدك (Do something physically): والمعنى: غيِّرْ وضعكَ..

والرسول ﷺ يقول: «**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلَّا فليضطجع**».

٣ ـ اسبح (Swim): والمعنى: باشر الماء..

والرسول ﷺ يقول: «**... وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ**».

---

(١) صحيح الترمذي: ٢٠٢١.

٤ ـ **كرر كلمةً تهدئك**: مثل: خذها ببساطة (**Find ways to calm yourself. Repeat calming word or phrase to yourself such as "Take it easy!"**).

والحبيب المصطفى ﷺ يقول: «**إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم**».

٥ ـ **فكّر بعناية** قبل قول أي شــيء (**Think carefully before you say anything**).

والحبيب المصطفــى ﷺ يقول: «**... إنما الشــديد الذي يملك نفسه عند الغضب**».

❋ ❋ ❋

الفصل الخامس

مع الحبيب ﷺ في طعامه وشرابه

- على مائدة الحبيب ﷺ.
- مع الحبيب ﷺ في شرابه.
- الحبيب ﷺ ينصح بسبع تمرات عجوة.
- الحبيب ﷺ يشرب العسل ممزوجاً بالماء.
- الحبيب ﷺ يأكل خبز شعير غير منخول.
- اللهم بارك لنا في اللبن.
- الحبيب ﷺ ينهى عن كثرة الطعام.









على مائدة الحبيب ﷺ

• الاجتماع على الطعام:

كان النَّبيُّ ﷺ يُربِّي أصحابَه على التَّحابُبِ والتَّآلُفِ.. **والاجتماعِ على الطعام**.. وحِفْظِ النِّعَمِ.. والتماس البرَكةِ في المعيشةِ..

- فعن وحشي بن حرب رضي الله عنه: أن أصحاب رســول الله ﷺ قالوا: يا رسولَ اللهِ، إنَّا نأكلُ ولا نَشبعُ! قالَ: «**فلعلَّكُم تأكُلونَ متفرِّقينَ** (بأنَّ كلَّ واحدٍ مِن أهلِ البيتِ يَأكُلُ وحْدَه)؟» قالوا: نعَم، قالَ: «**فاجتَمِعوا على طعامِكُم، واذكُروا اسمَ اللهِ علَيه، يبارَكْ لَكُم فيهِ**»[1].

- وقال ﷺ: «**طَعَامُ الوَاحِدِ يَكْفِي الاثْنَيْــنِ، وَطَعَامُ الاثْنَيْنِ يَكْفِي الأَرْبَعَةَ، وَطَعَامُ الأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَةَ**»[2].

- وقال عليه الصلاة والسلام: «**أَحَبُّ الطعامِ إلى اللهِ ما كَثُرَتْ عليه الأَيْدِي**»[3].

• وعن عروة، عن عائشة: أنها قالت لعروة: يا ابْنَ أُخْتي، إنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إلى الهِلَالِ، ثُمَّ الهِلَالِ، ثَلَاثَةَ أهِلَّةٍ في شَهْرَيْنِ، وما أُوقِدَتْ في أبْيَاتِ رَســولِ اللهِ ﷺ نَارٌ، فَقُلتُ: يا خَالَةُ، ما كانَ يُعِيشُــكُمْ؟ قَالَتْ:

---

(1) صحيح ابن ماجه: ٢٦٧٤.

(2) رواه مسلم.

(3) صحيح الجامع: ١٧١.



الأَسْـوَدَانِ: التَّمْرُ والمَاءُ، إلَّا أنَّه قدْ كانَ لِرَسـولِ اللهِ ﷺ جيرَانٌ مِنَ الأنْصَارِ، كَانَتْ لهمْ مَنَائِحُ (أغنام)، وكَانُوا يَمْنَحُونَ رَسولَ اللهِ ﷺ مِن أَلْبَانِهِمْ، فَيَسْقِينَا (اللبن)[1].

• ماذا يحب الحبيب ﷺ من طعام؟:

ـ «كان يُحِبُّ الدُّبَّاءَ»[2] (وهو القرع)..

ـ و«كان يحبُّ العَراجينَ»[3] (جَمعُ عُرجونٍ، وهو غُصنُ النَّخيلِ الَّذي يَحمِلُ ثمرَ الرُّطَبِ)..

ـ و«كان يُحِبُّ الحَلْواءَ والعسلَ»[4]. والحَلْواء: كلُّ شيءٍ له مذاقٌ حُلْوٌ.

وهذا مِن التَّمتُّعِ بطيِّباتِ الرِّزق الَّتي أحلَّها اللهُ لعباده، ولم يكُنْ حبُّه ﷺ لها على معنى كثرةِ التَّشـهِّي لها، وإنَّمـا كان يأكُلُ منها إذا قُدِّمَت إليه، فيُعلَمُ بذلك أنَّها تُعجِبُه[5].

ـ و«كان يُحِبُّ الزُّبْدَ والتمر»[6].

ـ وكان يحـب من اللحـم الـذراع.. فعن أبي هريـرة رضي الله عنه: أنَّ

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح الجامع: ٤٩٢٠.

(٣) صحيح أبي داود: ٤٨٠.

(٤) صحيح الجامع: ٤٩١٩.

(٥) الدرر السنية.

(٦) صحيح الجامع: ٤٩٢١.



رَسُــولَ اللهِ ﷺ أُتِيَ بلَحْمٍ، فَرُفِعَ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ، وكَانَتْ تُعْجِبُهُ، فَنَهَسَ منها نَهْسَةً[1]..

- وعَنْ ضُبَاعَةَ بِنْتِ الزُّبَيْرِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ: أَنَّهَا ذَبَحَتْ فِي بَيْتِهَا شَــاةً، فَأَرْسَلَ إِلَيْهَا رَسُــولُ اللهِ ﷺ: أَنْ أَطْعِمِينَا مِنْ شَــاتِكُمْ. فَقَالَتْ لِلرَّسُــولِ: وَاللهِ مَا بَقِيَ عِنْدَنَا إِلَّا الرَّقَبَةُ، وَإِنِّي أَسْتَحْيِي أَنْ أُرْسِلَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ بِالرَّقَبَةِ، فَرَجَعَ الرَّسُــولُ، فَأَخْبَرَ رَسُولَ اللهِ ﷺ، فَقَالَ: «ارْجِعْ إِلَيْهَا، فَقُلْ: أَرْسِــلِي بِهَا، فَإِنَّهَا هَادِيَةُ الشَّاةِ، وَأَقْرَبُ الشَّاةِ إِلَى الْخَيْرِ، وَأَبْعَدُهَا مِنَ الْأَذَى»[2] (قليلة الدهون ولحمها طري).

- وكان الحبيب **يأكُلُ الخبز مأدُومًا** ما وَجَدَ له إدامًا.. فتارةً يَأدِمُه باللَّحم.. وتارةً بالخَلِّ.. وتارة بالبطيخ أو بالتمر..

دخَلَ على أهله يومًــا، فقدَّموا له خبزًا، فقال: «**هَــل عِنْدَكُم مِن إدام؟**» قالوا: ما عِندَنا إلَّا خَل. فقال: «**نِعْمَ الإدامُ الخَلُّ**»[3].

- وكان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها، ولا يَحتمِي عنها..

- وكان النَّبيُّ ﷺ يَزورُ أصحابَه رضي الله عنهم، وكانوا يُكرِمونه بما عندَهم ويتحرَّون أنْ يُتحِفــوه بما يُحِبُّه مِن الطَّعامِ والشَّــرابِ، مع حُســنِ الضِّيافةِ. يقــولُ جابرُ بنُ عبــدِ اللهِ رضي الله عنهما: أتانا النَّبيُّ ﷺ فــي منزلِنا، فذبحنا له شاةً، فقال: «**كأنَّهم علِموا أنَّا نحِبُّ اللَّحمَ**»[4].

---

(1) رواه البخاري.

(2) أخرجه النسائي في السنن الكبرى: ٦٦٥٨، وأحمد: ٢٧٠٣١ واللفظ له..

(3) صحيح الترمذي: ١٨٤٢.

(4) تخريج الإحياء، وقال العراقي: إسناده صحيح.

وفي رواية أخرى: يقـولُ جابرُ بنُ عبـدِ اللهِ رضي الله عنهما: أتَيْتُ النَّبيَّ ﷺ أسـتَعينُه في دَينٍ كان على أبي، قال: فقال: «آتيكـم» قال: فرجَعْتُ، فقُلتُ للمرأةِ: لا تُكلِّمي رسولَ اللهِ ﷺ، ولا تَسْأليه، قال: فأتانا فذبَحْنا له داجِنًا كان لنا، فقال: «**يا جابرُ، كأنَّكـم عرَفْتم حُبَّنا اللَّحمَ!**» قال: فلمَّا خرَجَ، قالتْ له المرأةُ: صَلِّ عليَّ وعلى زَوْجي ـ أو صَلِّ علينا ـ قال: فقال: «**اللَّهُمَّ صَـلِّ عليهم**» قال: فقُلتُ لها: أليـس قد نهَيْتُكِ؟! قالتْ: **تَرى رسولَ اللهِ ﷺ كان يدخُلُ علينا، ولا يَدْعو لنا؟**[1].

ـ وقال عليه الصلاة والسلام: «**فَضْلُ عائِشَةَ علَى النِّساءِ، كَفَضْلِ الثَّرِيدِ علَى سائِرِ الطَّعامِ**»[2].

والثَّريدُ: الخبزُ المكسَّرُ الَّذي وُضِعَ عليه اللَّحمُ والمرَقُ.. فكأنَّها فُضِّلتْ على النِّساءِ كفَضلِ اللَّحمِ على سائرِ الأطعمةِ..

ـ وكانـتْ هناك عجـوز تَجتهِـدُ في صُنـعِ الطَّعـامِ للنبيِّ ﷺ وأصحابِه رضي الله عنهم كلَّ جُمعةٍ.. فكانـت تَضَعُ على جَداولِ الماء الَّتي في مَزرعتِها **نَباتَ السِّلْقِ**.. وكانت يومَ الجُمُعةِ تَنزِعُ أُصولَ السِّلقِ فتَضَعُه في قِدرٍ.. وعليه شَعيرٌ وتَطحَنُه وتَطبُخُه.. فتكونُ أُصولُ السِّلْقِ عَرْقَه (والمعنى: أنَّ هذا السِّلْقَ كان عِوَضًا عن اللَّحمِ لهم).. وكانوا يَمُرُّونَ عليها بعدَ الجُمُعـةِ، فتُقرِّبُ إليهم هذا السِّـلقَ فيَلعَقونـه.. ويقولُ سَهلُ بنُ سَـعدٍ رضي الله عنه: إنَّهم كانوا يَتمنَّوْنَ يومَ الجُمُعةِ لطَعامِها ذلك؛ لأنَّ الصَّحابةَ وخاصَّةً المهاجرينَ رضي الله عنهم لم يَكونـوا أغنياءَ إلَّا بعدَ أنْ

(١) أخرجه أحمد: ١٤٢٤٥ واللفظ له، وابن أبي شيبة: ٨٨٠٩، وابن حبان: ٩٨٤ وإسناده صحيح.
(٢) رواه البخاري.



فتحَ اللهُ عليهم، فكثُرَتِ الأمــوالُ بعْدَ الفُتوحِ، أمَّا قبْلَ ذلك فإنَّ أكثرَ الصَّحابةِ كانوا فُقراءَ.

يقول سهل بن سعد الساعدي رضي الله عنه: «إنَّا كُنَّا نَفْرَحُ بيَومِ الجُمُعَةِ، كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ تَأْخُذُ مِن أُصُولِ سِــلْقٍ لَنَا كُنَّا نَغْرِسُــهُ في أَرْبِعَائِنَا (الأربعاء: الجَداولُ والأنهارُ الصَّغيرةُ)، فَتَجْعَلُهُ في قِدْرٍ لَهَا، فتَجْعَلُ فيه حَبَّاتٍ مِن شَــعِيرٍ ـ لا أعْلَمُ إلَّا أنَّه قَالَ: ـ ليسَ فيه شَــحْمٌ، ولَا وِدَكٌ، فَإِذَا صَلَّيْنَا الجُمُعَةَ زُرْنَاهَا، فَقَرَّبَتْهُ إلَيْنَا، فَكُنَّا نَفْرَحُ بيومِ الجُمُعَةِ مِن أجْلِ ذلكَ، وما كُنَّا نَتَغَدَّى ولَا نَقِيلُ إلَّا بَعْدَ الجُمُعَةِ»[1].

ـ وعن أنس بن مالك رضي الله عنه: أنَّ النَّبيَّ ﷺ أولَــمَ على صَفيَّةَ بتمرٍ وسَويقٍ[2]. **السويق**: هو ما يكونُ مِن الحِنْطةِ والشَّعيرِ.

ـ وقال أنس رضي الله عنه : **ما عَابَ رَســولُ اللهِ ﷺ طعَامًا قَــطُّ**، كانَ إذَا اشْتَهَى شيئًا أَكَلَهُ، وإنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ[3].

ـ وعن خالد بن الوليد رضي الله عنه، قال: أُتِيَ النبيُّ ﷺ بضَبٍّ مَشْــوِيٍّ، فأهْوَى إلَيْهِ لِيَأْكُلَ، فقِيلَ له: إنَّه ضَبٌّ، فأمْسَكَ يَدَهُ، فَقالَ خَالِدٌ: أحَرَامٌ هُوَ؟ قالَ: «**لَا، ولَكِنَّهُ لا يَكونُ بأَرْضِ قَوْمِــي، فأجِدُنِي أعَافُهُ**» فأكَلَ خَالِدٌ ورَسولُ اللهِ ﷺ يَنْظُرُ[4].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) أخرجه أبو داود: ٣٧٤٤، وابن ماجــه: ١٩٠٩، وأحمد: ١٢٠٧٨ واللفظ لهم، والترمذي: ١٠٩٥، والنسائي في السنن الكبرى: ٦٦٠١ باختلاف يسير.

(٣) رواه مسلم.

(٤) رواه البخاري.

- وعن عبد الله بن عباس، قال: **أَهْدَتْ خَالَتي إلى النبيِّ ﷺ ضِبَابًا وأَقِطًا ولَبَنًا، فَوُضِعَ الضَّبُّ على مَائِدَتِـهِ، فلوْ كانَ حَرَامًا لَمْ يُوضَعْ، وشَرِبَ اللَّبَنَ، وأَكَلَ الأقِطَ**[1].

والأقط: شـكل من منتجات الألبان المجففة والمُحَمَّضة التي تُجَمَّدُ[2].



- ويقول ﷺ: «**عليكمْ بالبغيضِ النافعِ: التلبينة، فوالذي نفسي بيدِهِ إنَّهُ ليغسلُ بطنَ أحدِكم كمَا يُغْسَلُ الوسخُ عنْ وجههِ بالماءِ**»[3].

ويقولُ: «**التَّلْبِينَةُ مَجَمَّةٌ** (والْمَجَمَّةُ: الرَّاحةُ) **لِفُؤادِ المَرِيضِ، تَذْهَبُ ببَعْضِ الحُزْنِ**»[4].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) هو نوع من الجبن الأبيض المجفف المصنع محليًّـا، والذي يحضر بطبخ الحليب المحمضّ المحتوي على الحليب الرائـب والمصل - الذي يرمى -، ويبقى الحليب المتكتل الذي يجفف، ويعرف بالإقط، وهو غني بالبروتين والفيتامينات.

(٣) أخرجه النسـائي في السـنن الكبرى: ٧٥٧٥، وابـن ماجـه: ٣٤٤٦، وأحمد: ٢٥٠٦٦ باختلاف يسير.

(٤) رواه البخاري.



• **سنن الحبيب ﷺ في الطعام:**

ومِن أســبابِ البَركةِ في الطَّعام أن يَلتزِمَ الإنســانُ **بآدابِ الطَّعامِ التي سَنَّها لنا الحبيبُ ﷺ**، ومِن تِلكَ الآدابِ:

١ ـ التسمية في أوله:

فقد حثَّ عليها النَّبيُّ ﷺ بقولِــه: «**إذا أكلَ أحدُكم طعامًا فليقل: بسمِ اللهِ، فإن نسيَ في أوَّلِه فليقل: بسمِ اللهِ في أوَّلِه وآخرِه**»[1].

وقال عليه الصلاة والسلام: «**إنَّ الشَّـيْطَانَ يَسْـتَحِلُّ الطَّعَامَ ألَّا يُذْكَرَ اسْـمُ اللهِ عليه**»[2].

٢ ـ الأكل باليمين:

قال عليه الصلاة والسلام: «**إذا أكَلَ أحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بيَمِينِهِ، وإذا شَـرِبَ فَلْيَشْرَبْ بيَمِينِهِ، فإنَّ الشَّيْطانَ يَأْكُلُ بشِمالِهِ، ويَشْرَبُ بشِمالِهِ**»[3].

٣ ـ الأكل من حافتي الطعام وممَّا يلي الآكل:

قال عمر بن أبي سلمة: كُنْتُ غُلَامًا في حَجْرِ رَسولِ اللهِ ﷺ، وكَانَتْ يَـدِي تَطِيشُ فـي الصَّحْفَـةِ، فَقالَ لي رَسـولُ اللهِ ﷺ: «**يا غُلَامُ، سَمِّ اللهَ، وكُلْ بيَمِينِكَ، وكُلْ ممَّا يَلِيكَ**» فَما زَالَتْ تِلكَ طِعْمَتي بَعْدُ[4].

---

(١) صحيح الترمذي: ١٨٥٨.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه مسلم.

(٤) رواه البخاري.

وقـال ﷺ: «**البرَكَةُ تنزلُ وَسـطَ الطَّعـامِ، فَكُلوا مـن حافَتيهِ، ولا تأكُلوا مِن وسطِهِ**»[1].

٤ ـ عدم الاتكاء، وعدم الإكثار من الطعام:

ومن سـنن النبي ﷺ في طعامه: أنه ما كان يـأكل وهو متكئ: «**لا آكُلُ مُتَّكِئًا**»[2].

أي: إنِّي لا أَقْعُدُ مُتَّكِئًا على الفرشِ والوَسـائدِ أثناء الأكل.. كما يفعل الذين يُكثرون من الطعام والشـراب.. فإنِّي لا آكُلُ إلَّا القليلَ مِن الطَّعامِ الذي يُقيمُ الحياةَ..

وهذا إرشـاد من النبيِّ ﷺ للمسـلمين إلى **عـدمِ الإكثارِ من الطَّعامِ**.. فيقول: «**ما ملأَ آدميٌّ وعاءً شرًّا مِن بطنٍ، بحسبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقمنَ صُلبَـهُ، فإن كانَ لا محالـةَ؛ فثُلثٌ لطعامِـهِ، وثُلثٌ لشرابِهِ، وثُلثٌ لنفَسِهِ**»[3].

٥ ـ حَمْد الله بعد الطعام:

وكان عليه الصلاة والسلام يحمد الله **إذا انتهى من طعامه**.. فعن أبي أمامة الباهلي: كان النبيُّ ﷺ إذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قـالَ: «**الحَمْدُ لِلهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبارَكًا فِيهِ، غيرَ مَكْفِيٍّ ولَا مُوَدَّعٍ ولَا مُسْتَغْنًى عنْه، رَبَّنَا**»[4].

---

(١) صحيح الترمذي: ١٨٠٥.

(٢) رواه البخاري.

(٣) صحيح الترمذي: ٢٣٨٠.

(٤) رواه البخاري.



ودعا رجُلٌ مِن الأنصارِ النَّبــيَّ ﷺ، قال: فانطلَقْنا معه، فلمَّا طعِم وغسَل يدَه قال: «**الحمدُ للهِ الَّذي أطعَم ولا يُطعَمُ.. مَنَّ علينا فهدانا.. وأطعَمَنا وسقانا.. وكُلَّ بلاءٍ حسَنٍ أبلانا.. الحمدُ لله الَّذي أطعَم مِن الطَّعامِ.. وسقى مِن الشَّرابِ.. وكسا مِن العُرْيِ.. وهدى مِن الضَّلالةِ.. وبصَّر مِن العمى.. وفضَّل على كثيــرٍ ممَّن خلَق تفضيلًا.. الحمدُ للهِ ربِّ العالَمين**»[1].

والطعام له فضلات تذهب عن الإنســان.. وله قوة ـ الســعرات الحرارية ـ.. وله طعم.. فأكمل شيء في الطعام أن تذوق لذَّته.. وأن تنتفع بقوته.. وأن يُذهب عنك أذاه.. ورد في الأثر: أن رسولَ اللهِ ﷺ كان إذا خرج من الخلاءِ، قــال: «**الحمدُ لله الذي أذاقني لذتَه، وأبقى فيَّ قوتَه، ودفع عني أذاه**»[2].

***

(١) صحيح ابن حبان: ٥٢١٩.

(٢) ابن حجر العسقلاني: نتائج الأفكار: ١/ ٢١٩.



مع الحبيب ﷺ في شرابه

• الشراب الحلو البارد:

ـ عن جابر بن عبد الله: أنَّ النبيَّ ﷺ دَخَلَ علَى رَجُلٍ مِنَ الأنْصَارِ ومعهُ صَاحِبٌ له، فَسَلَّمَ النبيُّ ﷺ وصَاحِبُهُ، فَرَدَّ الرَّجُلُ فَقَالَ: يا رَسولَ اللهِ، بأَبِي أنْتَ وأُمِّي. وهي سَاعَةٌ حَارَّةٌ (وكان الجوُّ شديدَ الحرارةِ)، وهو يُحَوِّلُ في حَائِطٍ له، يَعْنِي: المَاءَ، فَقَالَ النبيُّ ﷺ: «**إنْ كانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ في شَنَّةٍ** (هي: القِربةُ الباليةُ، وكانت أكثرَ تبريدًا للماءِ)، **وإلَّا كَرَعْنَا** (والكَرْعُ: تناوُلُ الماءِ بالفمِ مِن غير إناءٍ ولا كفٍّ، فيشرَبُ بالكَرْعِ لضرورةِ العطشِ)» والرَّجُلُ يُحَوِّلُ المَاءَ في حَائِطٍ، فَقَالَ الرَّجُلُ: يا رَسولَ اللهِ، عِندِي مَاءٌ بَاتَ في شَنَّةٍ. فَانْطَلَقَ إلى العَرِيشِ، فَسَكَبَ في قَدَحٍ مَاءً، ثُمَّ حَلَبَ عليه مِن دَاجِنٍ له (وهي الشَّاةُ الَّتي تكونُ في البيت)، فَشَرِبَ النبيُّ ﷺ، ثُمَّ أعَادَ فَشَرِبَ الرَّجُلُ الذي جَاءَ معهُ[1].

ـ وقالت عائشة أم المؤمنين: كانَ أحبَّ الشَّرابِ إلى رسولِ اللهِ ﷺ **الحلوُ الباردُ**[2].

---

(1) رواه البخاري.

(2) صحيح الترمذي: ١٨٩٥.



قال ابن القيم في «الطب النبوي»: «وَهَذَا يُحْتَمَلُ أَنْ يُرِيدَ بِهِ: الْمَاءَ الْعَذْبَ؛ كَمِيَاهِ الْعُيُونِ وَالْآبَارِ، كَانَ يُسْتَعْذَبُ لَهُ الْمَاءُ. وَيُحْتَمَلُ أَنْ يُرِيدَ بِهِ: الْمَاءَ الْمَمْزُوجَ بِالْعَسَلِ أَوِ الَّذِي نُقِعَ فِيهِ التَّمْرُ أَوِ الزَّبِيبُ. وَقَدْ يُقَالُ ـ وَهُوَ الْأَظْهَرُ ـ: يَعُمُّهُمَا جَمِيعًا».

• من سنن الحبيب ﷺ في الشراب:

ـ وقال رسول الله ﷺ: «**إذا شَرِبَ أحَدُكُمْ فلا يَتَنَفَّسْ في الإناءِ**»[1].

ـ وقال رسول الله ﷺ: «**لا تشربوا واحدًا كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتم**»[2].

ـ وقال رسول الله ﷺ: «**غَطُّوا الإناءَ، وأَوْكُوا السِّقاءَ، فإنَّ في السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فيها وباءٌ، لا يَمُرُّ بإناءٍ ليسَ عليه غِطاءٌ، أوْ سِقاءٍ ليسَ عليه وِكاءٌ، إلَّا نَزَلَ فيه مِن ذلكَ الوَباء**»[3].

ـ ونهى رسولُ اللهِ ﷺ عَنِ الشُّرْبِ من ثُلْمَةِ القَدَحِ (أي: من موضِعِ الكَسْرِ الَّذي يُصيبُ إناءَ الشُّرْبِ)، وأنْ يُنْفَخَ في الشَّرَابِ[4].

وقد عُلِّل النهي بأن الجزء المكسور أو **الثُّلْمة لا يتم تنظيفها جيدًا**، فيحتمل أن تتراكم عليها الأوساخ. قال العظيم آبادي: «يُحْتَمَل

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن.

(٣) رواه مسلم.

(٤) صحيح أبي داود: ٣٧٢٢.

أن يكون المعنى في ذلك: أن موضع الثلمة لا يَنَاله التنظيف التام إذا غُسِل الإناء، فيكون شُرْبه على غير نظافة».

ـ وأما **النفخ في الشراب** سواء كان ذلك بهَدفِ تبريدِ الشَّرابِ إنْ كان ساخِنًا، أو لِأَيَّةِ عِلَّةٍ أُخرى؛ وذلك حتَّى لا يَخرُجَ من فمِهِ ما يُصيبُ الماءَ، لا سيَّما إذا كان الشَّرابُ مُشترَكًا؛ فَيَقْذَرُهُ الآخَرونَ.. ويؤدي إلى دخول الميكروبات من النافخ إلى الشراب.. وبالتالي إذا شرب شخصٌ آخر من هذا الكأس فقد يصاب بهذا المرض..







٣
الحبيب ﷺ يتصبَّح بسبع تمرات عجوة

• توجيهات نبوية في التمر:

ـ يقول رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ**»(١).

ـ وعن عائشة رضي الله عنها: أن رسـول الله ﷺ قال: «**إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً، أَوْ إِنَّهَا تِرْيَاقٌ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ** (الصباح الباكر)»(٢).

ـ وعَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها، قَالَتْ: مَا أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ أَكْلَتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمْرٌ(٣).

ـ وعنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ.. يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ.. أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ**» قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا(٤).

ـ وقال رسـول الله ﷺ: «**خيـر تمراتكم البرنـي، يُذهب الداء، ولا داء فيه**»(٥).

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه مسلم.

(٥) صحيح الجامع: ٣٣٠٣.



- وتقول عائشة رضي الله عنها لابن أختها عروة: ابْنَ أُخْتِي، إنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إلى الهِلَالِ، ثُمَّ الهِلَالِ، ثَلَاثَةَ أهِلَّةٍ في شَهْرَيْنِ، وما أُوقِدَتْ في أبْيَاتِ رَسولِ اللهِ ﷺ نَارٌ، فَقُلتُ: يا خَالَةُ، ما كانَ يُعِيشُكُمْ؟ قَالَتِ: الأسْوَدَانِ: التَّمْرُ والمَاءُ، إلَّا أنَّه قدْ كانَ لِرَسولِ اللهِ ﷺ جِيرَانٌ مِنَ الأنْصَارِ، كَانَتْ لهمْ مَنَائِحُ، وكَانُوا يَمْنَحُونَ رَسولَ اللهِ ﷺ مِن ألْبَانِهِمْ، فَيَسْقِينَا[1].

- **في التمر خير كثير:**

فإذا كان الرسول عليه الصلاة والسلام وأزواجه يعيشون الشهر والشهرين على التمر والماء.. وإذا كان المسلمون الأوائل قد فتحوا ربع المسكونة من الأرض في ثلث قرن.. وإدارة التموين في جيوشهم لا تقدم لهم في كثير من الأحيان سوى جراب من التمر وقليل من الماء.. وإذا كان الله تعالى قد خص مريم بطعام واحد وهي في فترة المخاض: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا﴾ [مريم ٢٥].. **فلا بد أن يكون في التمر من الخير الكثير.**

والتمر غذاء مناسب جدًّا للمصابين بارتفاع ضغط الدم.. فهو **فقير بالصوديوم وغني بالبوتاسيوم**.. والأبحاث العلمية الحديثة تدعو المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى تناول غذاء فقير بملح الطعام (وهو كلوريد الصوديوم) وغني بالبوتاسيوم؛ فالـ (١٠٠غ) من التمر لا تحتوي أكثر من (٥) ملغ من الصوديوم، وهي كمية زهيدة جدًّا،

(١) رواه البخاري.



بالمقارنة مع كمية ملح الطعام (كلـــور الصوديوم) التي نأكلها يوميًّا والتي تبلغ (٣ ـ ٦) غرامات.

كما أن التمـــر **غني بمعدن هـــام آخر هو المغنيزيـــوم**.. ونقص المغنيزيوم مشـــكلة تصيب عددًا ملحوظًا من الذين يتناولون حبوب الديجوكسين أو المدرَّات البولية، والمصابين بفشل (قصور) القلب.

• وماذا أيضًا في تركيب التمر؟:

والتمر أيضًا **غني بالحديد**.. فتناول مئة غرام منه يعطي ســـدس حاجة الجســـم اليومية من الحديد.. وأكثر الناس حاجة للحديد هم النساء في سن الطمث (الحيض)، والحوامل، واليفع (صغار السن)، والمصابون بفقر الدم بنقص الحديد لأسباب أخرى.

وقد صدق من قال: إن في **التمر منجمًا من المعادن**!..

القيمة الغذائية لكل (١٠٠) غرام من التمر (وقد تختلف التفاصيل من نوع الى نوع آخر) (٣,٥ أوقية):	
الكربوهيدرات	٧٥ غرام (منها ٦٣٪ سكر)
ألياف غذائية	٨ غرام
الدهون	٠,٤ غرام
بروتين	٢,٥ غرام
ماء	١٥ غرام
فيتامينات	mg ٠,٤
منغنيز	mg ٠,٢٦٢



• التمر والإمساك:

ـ **يعتبر التمــر مليِّنًا، ومنظِّفًا للأمعاء**، حيث يســتخدم في علاج حالات الإمساك؛ وذلك بسبب الألياف التي تتوفر فيه.

ومن العجب أن ترى أناسًــا يشكون من الإمســاك، والتمر في متناول أيديهم، فبلادنا بلاد التمر.. وإن كنت تشــكو من الإمســاك فتناول بضع تمرات في الصباح.

ولا غرابة أن نجد دعايات المجلات الطبية الأمريكية تدعو إلى تناول «تمــور كاليفورنيا» للتخلص من الإمســاك الذي يشــكو منه (١٨٪) من الناس فــي أمريكا!.. ومن المدهــش أن تضع المصانع الأمريكية التمور في زجاجات صغيرة كزجاجات الأدوية، وتوصف تلك التمور علاجًا للإمساك!.

ـ **والتمور غنية بالأليــاف**، فالمئة غرام من التمــر (وهي تعادل ١٠ ـ ١٢ حبة من التمر) تحتوي على (٦,٥ ـ ١١,٥٪) من الألياف التي تنقسم إلى قسمين:

ألياف غير منحلة: (٨٤ ـ ٩٤٪) وهي تبطئ امتصاص الكولسترول.

وألياف منحلة: (٦ ـ ١٦٪) وهي تفيد في علاج الإمساك.

ومن الثابت علميًّا: أن تناول التمر في الصباح يقي من الإمساك..

• التمر مضاد للأكسدة:

دُرســت منتجات التمور عبر مختلف مراحــل النضج ومراحل



التصنيـــع.. فتبين أن التمــور غيــر الناضجة أكثر غنًــى بمضادات الأكسدة.. وخاصة مركبات الفينول[١].

وأظهر البحث أن العجوة كانت أغنى الأنواع المدروسة بمركبات البولي فينول.. وأنها تميزت باحتوائها على كمية عالية من مركبات أنثو سيانين..

وقد تمت دراســة الخصائــص المضادة للالتهــاب أو المضادة للأكســدة في (٢٩) نوعًا من التمور.. ولم تكن هناك أية فروق ذات قيمة فيما بينها..[٢].

وفي دراسة من عُمان على نوعين من التمور، ونشرت في مجلة (Sci Total Enviro) في (١٥ ديسمبر ٢٠٢٠م): أكد الباحثون على احتواء تلك التمور على كمية عالية من مضادات الأكسدة..[٣].

• التمر والسرطان:

يعتبر التمر والرطب من أهم الأغذية التي تلعب دورًا وقائيًا ضد مرض السرطان.. وذلك لِمَا تحتويه من فينولات ومضادات أكسدة.. فقد أثبتت الدراســات العلمية: أن لتمر العجــوة بالذات خصائص مضادة للسرطان.. وأظهرت دراسة علمية أن تَمْر العجوة له تأثيرات مثبطة لخلايا سرطان البروستات[٤].

---

(١) Food Chemistry 158 (2014) 513–520.

(٢) Journal of the Saudi Society of Agric Sciences (2017) 16, 287–293.

(٣) Sci Total Environ. 2020 Dec 15; 748: 141234.

(٤) J Ethnopharmacol. 2018 May 23; 218: 35-44.



وأن إضافة تمر العجوة إلى الأدوية المضادة للســرطان تفيد في الإقلال من التأثيرات الجانبية لأدوية السرطان..[١].

ورغم أن تأثيرات التمر المضادة للسرطان قد دُرست على أجهزة حيوانات صغيرة.. إلَّا أن الأبحاث تشــير إلى احتمال تطبيقها على أجهزة ثدييات أكثــر تعقيدًا.. وربمــا تُعطي حلولًا لبعض مشــاكل الأدوية المضادة للسرطان.. وخصوصًا عند المصابين بقصور كبدي أو كلوي[٢].

وقد أجريت دراسة لمعرفة تأثيرات تمر العجوة المضادة لسرطان الكبد عند فئران التجارب.

كما أشــارت دراســة أخرى إلى أن خلاصة تمــر العجوة تثبط الخلايا السرطانية لسرطان الثدي عند الإنسان[٣].

وفي دراســة أجريت على المرضى في بريطانيــا تبين أن التمر يمكن أن يقي من سرطان القولون[٤].

وقد نشر كرسي الطب النبوي بجامعة الملك عبد العزيز بجدة عددًا من البحوث حول فوائد عجوة المدينة في أمراض السرطان وغيرها.

---

(١) J Biomed Nanotechnol. 2018 Mar 1; 14 (3): 553-563.

(٢) Int. J. Mol. Sci. Dec 2015, 16, 30075–30090.

(٣) PLoS One. 2016 Jul 21; 11 (7): e0158963.

(٤) Br J Nutr. 2015 Oct 28; 114 (8): 1226-36.



• التمر مضاد للجراثيم:

أظهرت دراسة علمية أن لخلاصة التمر ونواة التمر خصائص مضادة للجراثيم جيدة جدًّا.. وأن خلاصة التمر المائية تمتلك فعالية قوية مضادة للإسهالات..

ويحتاج الأمر إلى دراسةٍ أخرى للتعرف على المادة الفعالة المسؤولة عن عمل التمر كمضاد للإسهال[1].

وكانت دراسة من اليابان قد أظهرت التأثير المضاد للحساسية عند الفئران..

• التمر والسموم:

يقول رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْر**»[2].

فما علاقة التمر بالسموم؟..

فقد أبدت دراسة من جامعة الملك عبد العزيز بجدة: أن عجوة المدينة يمكن أن تقلل من التسمم الكبدي عند الفئران.. كما أن في العجوة أيضًا وقاية للكِلَى من تأثير المادة السُّمِّية عند فئران التجربة.

---

(١) British Journal of Pharmacology and Toxicology 2013; 4 (3): 121-127.

(٢) رواه البخاري.



• التمر وسمُّ الأفعى:

قام الدكتور علي جابري وصدقي سـيد من جامعة عُمان بإجراء دراسـات لأكثر من عشر سـنوات.. لمعرفة تأثير عجوة المدينة في معالجة لدغة الأفعى.. وأخيرًا اكتشف الباحثان أن في عجوة المدينة ترياقًا ضد سم الأفعى.. وحصلا على براءة اختراع في هذا المجال..

• التمر والمؤشر السكري:

ـ المؤشر السـكري، أو ما يعرف بـ (Glycemic Index GI)، هو: مؤشـر يُظهر مدى قدرة المادة الغذائية على رفع مستوى سكر الدم بعد سـاعتين من تناولها، ويسـتخدم من قبل مرضى داء السـكر لمساعدتهم في اختيار الأطعمة المناسبة لهم..

وتقسـم الكربوهيدرات فـي الأغذية عادة حسـب (المؤشـر السكري: Glycemic index) إلى ثلاثة أنواع:

أغذية ذات مؤشر سكري منخفض: (٥٥).

أغذية ذات مؤشر سكري متوسط: (٥٦ ـ ٦٩).

أغذية ذات مؤشر سكري مرتفع: أكثر من (٧٠).

ويُعدُّ المؤشر السـكري (Glycemic index) مقياسًا لمدى سرعة الطعام المُتناول في رفعه لمسـتويات السكر في الدم.. ويتراوح هذا المقياس من (٠ ـ ١٠٠).. وتميل «الأطعمة منخفضة المؤشر السكري» إلى رفع معدَّل السكر في الدم بشكلٍ بطيء وثابت، وهي عادةً غنيَّة بالألياف.. أما «الأطعمة مرتفعة المؤشر السكري» فتزيد معدَّل السكر



في الــدم بشــكل ســريع.. وهــي الأطعمة التــي تحتــوي على الكربوهيدرات المكرَّرة والسكريات..

ـ وقد أظهرت دراســة أجريت على خمســة أنواع من التمور.. ونشــرت في عام (٢٠١١م): أن المؤشر السكري للتمور الخمسة التي دُرست كان منخفضًا..

وأن تناول التمر باعتدال ودون إفراط عند مرضى السكر لا يؤدي إلى ارتفاع ذي قيمة، إذا ما أُخذ ضمن حمية غذائية متوازنة.

وفي دراسة نشــرت عام (٢٠١٦م) تبين: أنه لدى دراسة عدد من أنواع التمور في المملكة؛ فإن المؤشــر السكري للتمور المدروسة، مثل: العجوة والســكري والشــقرة (أنواع التمور)؛ يتراوح بين (٤٣ ـ ٥٦).. في حين قد يصل المؤشر السكري لأنواع أخرى من التمور إلى ما يزيد عن السبعين[1].

• التمر والحمل والولادة:

ـ يقــول الله تعالــى: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا﴾ [مريم: ٢٥].

جاء في «تفسير القرطبي»:

«قال الرَّبيع بن خُثَيْم: ما للنفساء عندي خير من رطبٍ لهذه الآية.. ولو علمَ الله شيئًا هو أفضل من الرطب للنفساء لأطعمه لمريم.

(١) Ann Saudi Med. 2016 Nov-Dec; 36 (6): 397-403.



ولذلك قالوا: التمر عادة للنفساء من ذلك الوقت، وكذلك التحنيك.

وقيل: إذا عسرت ولادتها لم يكن لها خير من الرطب، ولا للمريض خير من العسل».

فما هو تأثير التمر في الحمل والولادة؟.

التمر مفيد جدًّا لصحة المرأة الحامل.. فقد أثبتت الأبحاث الطبية أن التمر ييسر عملية الولادة.. ويحافظ على سلامة الأم والجنين.. وذلك بسبب المواد الموجودة فيه.

- وأجريت دراسة على (٦٩) حاملًا أعطيت ست تمرات يوميًا لمدة (٤) أسابيع قبل الولادة.. و(٤٥) حاملًا لم تتناول التمر.. فتبين: أن تناول التمر في الأسابيع الأربعة الأخيرة من الحمل يقلل من الحاجة إلى تحريض الولادة..[١].

- وفي دراسة أخرى نُشِرت عام (٢٠١٤م) قسمت (٢١٠) حامل إلى مجموعتين:

الأولى: أعطيت (٧٠) غرامًا من التمر يوميًّا من الأسبوع (٣٣) وحتى الولادة (أي: الأربع أسابيع الأخيرة من الحمل).

الثانية: عناية عادية.

فتبين أن توسع عنق الرحم كان أكبر عند من تناولت التمر.. وكان نجاح تحريض الولادة أكبر[٢].

---

(١) J Obstet Gynaecol. 2011; 31 (1): 29-31.

(٢) J Midwifery and reproductive health 2014, 2, 3, 150-156.



ـ وفي دراسة نُشرت عام (٢٠١٧م) أثبت الباحثون: أن تناول التمر في أواخر الحمل يقلل من الحاجة إلى تحريض الولادة[١]. ونصح الباحثون الحوامل بتناول التمر في الأسابيع الأخيرة من الحمل[٢].

ـ كما أكدت دراسة تحليلية شملت ثمان دراسات.. ونُشرت في شهر إبريل (٢٠٢٠م): أن تناول التمر ينقص من مدة المخاض (Labor)، ويحسن ما يسمى بعلامة بيشوب (Bishop score)، والمعروف أيضًا باسم (مجموع نقاط عنق الرحم)، وهو مقياس ما قبل الولادة.. ويهدف للمساعدة في التنبؤ ما إذا كان سيتطلب تحريض المخاض[٣].

• هل يمكن استخدام التمر كأفضل غذاء في المستقبل؟:

ـ يقول الدكتور غنيمي في مقال نشر في عام (٢٠١٧م): إن التمر غذاء لم يُستخدم بكفاية.. ويحتاج إلى استغلال صناعي وتثمين[٤].

ـ ويقول البروفيسور (مارشال): إن التمر يحتوي على (١٥) عنصرًا معدنيًا، وتتراوح نسبة هذه المعادن ما بين (٠,١ ـ ٩١٦ ملغ / ١٠٠ غ) من التمر.

وإن البروتين الموجود في التمر يحتوي على (٢٣) نوعًا من

---

(١) J Obstet Gynaecol. 2017 Jul; 37 (5): 595-600.

(٢) J Medwifery & Reproductive health 2014, 2, 3, 150-156.

(٣) BMC Pregnancy Childbirth. 2020 Apr 14; 20 (1): 210.

(٤) Nutrition and Food Science Journal 6 (2017) 1-10.



الأحمــاض الأمينية، وبعضها غير موجود علــى الإطلاق في معظم الفواكه الشائعة الأخرى، مثل: البرتقال، والتفاح، والموز.

وربما يعتبر التمر الغذاء المثالي تقريبًا.. حيث يؤمّن طيفًا واسعًا من العناصر الغذائية الأساسية.. وفوائد صحية محتملة..

• **وأخيرًا**.. فالتمر هبة من الله للنــاس.. ليس فقط للذين يقطنون المناطق الحارة.. بل للمناطق الأخرى مــن العالم.. وخاصة الدول الفقيرة.. وذلك لخصائصه الغذائية.. وبروزه كغذاء يحمل في طياته خصائص علاجية.

ـ وقد يكــون التمر غذاء يؤمِّــن بمفرده كثيرًا مــن الاحتياجات الغذائية اليومية.. وهو بديل جيد للأطفال والكبار المصابين بســوء التغذية.. ويقاوم العديد من أمراض ســوء التغذية المســتوطنة في البلدان الفقيرة.

ـ فاجعل التمر غذاء متوفرًا في بيتك، ففي الصباح يمكنك تناول بضع تمرات وخاصة إن كنــت لا تتناول طعام الإفطار، فتذهب إلى عملك، ولديك طاقــة كافية مــن الحريرات.. وليحــذر المصابون بمرض السكر من الإفراط في التمر..

ـ واجعل التمر بديلًا عن الحلويــات، فتناولْ حبة أو حبتين منه بعد الغذاء بدلًا من قطعة شوكولا أو قطعة من الحلويات..

وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «**بيت لا تمر فيه جياع أهله**»..







الحبيب ﷺ يشرب العسل ممزوجا بالماء

• العسل في الكتاب والسُّنَّة والإعجاز العلمي:

ـ جاء في كتاب «زاد المعاد» لابن قيم الجوزية: «وَأَمَّا هَدْيُهُ ﷺ فِي الشَّرَابِ فَمِنْ أَكْمَلِ هَدْيٍ تُحْفَظُ بِهِ الصِّحَّةُ، فَإِنَّهُ كَانَ يَشْرَبُ الْعَسَلَ الْمَمْزُوجَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ، وَفِي هَذَا مِنْ حِفْظِ الصِّحَّةِ مَا لَا يَهْتَدِي إِلَى مَعْرِفَتِهِ إِلَّا أَفَاضِلُ الْأَطِبَّاءِ، فَإِنَّ شُرْبَهُ وَلَعْقَهُ عَلَى الرِّيقِ يُذِيبُ الْبَلْغَمَ، وَيَغْسِلُ خَمْلَ الْمَعِدَةِ، وَيَجْلُو لُزُوجَتَهَا، وَيَدْفَعُ عَنْهَا الْفَضَلَاتِ.. وهو أَنْفَعُ لِلْمَعِدَةِ مِنْ كُلِّ حُلْوٍ دَخَلَهَا»[1].

ـ والله سبحانه وتعالى يقول في كتابه العزيز: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ۝ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل: ٦٨ ـ ٦٩].

ـ ووردت في السُّنَّة النبوية الشريفة عدة أحاديث تذكر فوائد العسل، وتحدد أهميته في الوقاية والعلاج:

---

(١) زاد المعاد: ٤/ ٢٢٤.



فعن ابن عباس رَضِيَٱللَّهُعَنْهُمَا، قال: قال المصطفى ﷺ: «**الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشرطة مِحجم، وكيَّة نار، وأنهَى أمَّتي عن الكيِّ**»[(١)].

وعن ابن مسعود رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ، قال: قال رسول الله ﷺ: «**عليكمْ بالشِّفاءين: العَسَلِ، والقرآنِ**»[(٢)].

- وقد أكدت الأبحاث العلمية التي بدأت في روسيا ودول أوربة الشرقية أهمية العسل في علاج الكثير من الأمراض.. وأقيمت مستشفيات كاملة تداوي بالعسل ومنتوجات النحل.. ثم بدأ الغربيون (الولايات المتحدة وأوربة الغربية) بالاهتمام بالعسل بعد أن نُشرت عشرات الأبحاث باللغة الروسية وغيرها.

ومن أشهر الباحثين في هذا المجال أستاذ جامعي في جامعة (waikato) في نيوزيلندا، يدعى البروفيسور (بيتر مولان)، وقد قضى وزملاؤه في مخابر البحث أكثر من عشرين عامًا في تجاربهم العلمية وفق شروط البحث العلمي السليم على العسل.. وخرجوا بعشرات الأبحاث العلمية التي نشرت في أشهر المجلات الطبية في العالم، ومنها: بحث بعنوان «العسل كعلاج للجروح في القرن الحادي والعشرين»[(٣)]، ولم يكن هو الباحث الوحيد في هذا المجال؛ فقد قام عشرات الباحثين بنشر أبحاثهم أيضًا في مجال العسل.

---

(١) رواه البخاري.

(٢) فتح الباري، لابن حجر، روي مرفوعًا و موقوفًا، ورجاله رجال الصحيح.

(٣) J Wound Care. 2016 Sep; 25 (9): 544-52.



وقلت في نفسي: يا سبحان الله، عالم غير مسلم، وربما لم يعلم بما جاء في القرآن الكريم، يقضي عشرات السنين في البحث العلمي ليثبت فوائد العسل في علاج الجروح والقروح وغيرها، ثم ينشئ مراكز متخصصة لدراسة فوائد العسل على أمراض المعدة والربو وغير ذلك، وتسخَّر له الإمكانات المادية للخروج بتلك الأبحاث، وهي على ما أعتقد من أكثر الأبحاث العلمية التي أجريت على العسل دقة وموضوعية، وحاضَرَ في الجامعات الأمريكية حول العسل، واستمع إليه المتخصصون بدهشة، بعد أن كانت أمريكة وأوربة الغربية تتجاهل البحث في العسل.. وأخيرًا توفي بيتر مولان في شهر سبتمبر (٢٠١٥م).

ـ **وقد يقول قائل**: تذكرون أيها المسلمون أن قرآنكم جاء بأن في العسل شفاء: ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩]، ونحن نعلم أن كثيرًا من الأمم القديمة كالفراعنة واليونانيين والرومان كانوا يستعملون العسل في علاجاتهم، كما أن ذكر العسل قد ورد في الكتب السماوية السابقة، فأي إعجاز هنا؟!..

ونقول لهذا السائل: إن إعجاز آية النحل لا يكمن في ذكر أن العسل شفاء للناس فحسب، ولكن الإعجاز كله يكمن في ثلاثة أمور:

الأول: أن الله تعالى لم يذكر العسل صراحة في الآية فقال: ﴿يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ﴾ ولم يقل: (يخرج عسل)، وترك الله تعالى للإنسان أن يدرس ماذا يخرج من النحل من عسل، وغذاء ملكي،



وعكبر، وشمع، وسم نحل.. يدرس خصائص هذه المواد، ويعلم تركيبها، وهذه هي **مرحلة التعرف**.

الثاني: أن في هذا الذي يخرج من النحل شفاء: ففي العسل شفاء، وفي غذاء الملكة شفاء، وفي العكبر شفاء، وفي الشمع شفاء، حتى في سم النحل ذاته شفاء.

وكيف يتأكد الإنسان أن في هذه المواد شفاء دون أن يبحث فيها ويتدبر، ويجري الدراسات والأبحاث، ليتعرف على الخصائص العلاجية الشافية لهذه المواد.. أفي هذه المواد ما يقتل الجراثيم الفتاكة، أم بها مقوٍّ للمناعة، أم أنها تشفي العيون والجلد والأسنان، أم سوى ذلك؟ وهذه **مرحلة البحث العلمي في المختبرات**.

الثالث: قوله تعالى: ﴿شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ فلم يقل المولى جل في علاه: شفاء لكل الناس، بل ترك الأمر مطلقًا؛ **ليبحث العلماء عن الأمراض التي جعل الله في هذه المواد لها شفاء**.

وفي هذا حث للإنسان أن يقوم بإجراء الدراسات لمعرفة الناس الذين تَشفي أمراضَهم هذه المواد.

في كلمات ثلاث ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ معجزات ومعجزات: لفت فيها النظر إلى ما يخرج من بطون النحل. ثم قال: إن في هذا وذاك شفاء. وترك الأمر لنا لنعرف من يَشفى بهذا ومن يَشفى بذاك.

في كلمات ثلاث أرسى الله تعالى قواعد البحث العلمي في الطب وعلم الأدوية.. فحين يعتقد العلماء أن في نبات ما مادة



دوائية، يدرســون تركيبها وخصائصها أولًا، ثم يجــرون أبحاثًا في المختبرات، فــي الأنابيب وعلى حيوانات التجربــة، ليتعرفوا على الخصائص الشافية فيها، وهذه هي المرحلة الثانية.. ثم ينتقل البحث إلى الإنسان فتُجْرَى الدراسات على أولئك المرضى الذين يمكن أن تكون لهم شــفاء.. ألم يختم الله تعالى آية النحل بقوله: ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

والعجيب أن ينتظر الناس أكثر من (١٤٠٠) عام لنرى بحثًا نشــر في عام (٢٠١٧م) فــي مجلــة (Front Phamacol) بعنوان «الخصائص العلاجية للمركبات التي تصنعها النحل»[1].. ويتحدث فيه الباحثون عن فوائد كل مادة من المواد الخمس التي تخرج من بطون النحل.. من عســل، وغذاء ملكي، وعكبر، وشمع، وســم نحل.. وكل منها يحتوي على مركبات فعالة مختلفة عن الآخر تمامًا.. فمن أودع تلك المصانع الخمســة في بطن نحلة صغيرة إلَّا الله.. فتبارك الله أحسن الخالقين..

ـ **وفي حديث العســل** وقفات عديدة في أبحاث علمية نُشــرت خلال الســنوات القليلة الماضية في مجــلات طبية رصينة، نقتطف منها هذه الدراسات:

فقد نشــرت مجلــة (Saudi J Biol Sci) في عــام (٢٠١٧م) مقالًا بعنوان «دور العســل في الطــب الحديث».. فالعســل يلعب أدوارًا

---

(١) Cornara L, Biagi M, Xiao J, Burlando B. Therapeutic Properties of Bioactive Compounds from Different Honeybee Products. Front Pharmacol. 2017 Jun 28; 8: 412.



مختلفة، فهو مضاد للأكسدة.. ومضاد للالتهاب.. ومضاد للجراثيم.. ويساعد في التئام الجروح.. كما أن له دورًا واقيًا من السعال.

وفي بحث نشرته مجلة (Eur J Med Chem) عام (٢٠١٧م) بعنوان «العسل سلاح جديد ضد السرطان».. فالعسل يحتوي على العديد من المركبات الفينوليَّة والفلافينويدات والتي تلعب دورًا مضادًا للأكسدة.. إضافة إلى خصائص مضادة للسرطان.. وأوصى الباحثون بإضافة العسل عند مرضى السرطان الذين يتناولون أدوية السرطان.. كمقوٍّ للجهاز المناعي.. حيث يقي من بعض الأعراض الجانبية لهذه الأدوية، ومن أهمها: التهاب الأغشية المخاطية.

وفي مقال آخر نشر عام (٢٠١٧م) في مجلة (Pharmcognosy res).. أشار الباحثون إلى أن العسل مفيد، وله دور في الوقاية من حدوث أمراض عديدة؛ مثل: أمراض القلب والسكري.. وأن هناك أدلة علمية حديثة تدعم اقتراح الباحثين بإدخال العسل إلى صيدلية المستشفيات.

• العسل غني بمضادات الأكسدة:

ففي دراسة نشرت في مجلة (J Agric Food Chem) قارن الباحثون بين تأثير تناول (١,٥غ/ كغم) من وزن الجسم من شراب الذرة، أو من العسل؛ على الفعالية المضادة للأكسدة.. فقد ازدادت محتويات البلازما من مضادات الأكسدة الفينولية بنسبة أعلى بعد تناول العسل عنها بعد تناول شراب الذرة.. وقد أشارت الدراسة إلى أن مضادات



الأكسدة الفينولية (Phenolic) الموجودة في العسل فعالة، ويمكن أن تزيد من مقاومة الجسم ضد الإجهاد التأكسدي (Oxidative Stress).

ويقدر الباحثون أن الإنسان الأمريكي يتناول سنويًّا ما يزيد على (٧٠ كغم) من المُحَلِّيَات.. ولهذا فإن استعمال العسل بدلًا من بعض المحليات (Sweeteners) يمكن أن يؤدي إلى زيادة قوة جهاز المقاومة المضاد للأكسدة في جسم الإنسان.. ويدعو الدكتور (Schramm) إلى استخدام العسل بدلًا من جزء من المحليات المستخدمة يوميًّا في تحلية الطعام.

• العسل في علاج الجروح والقروح:

وفي مقال نشر عام (٢٠١٨م) في مجلة (Saudi J Biol Sci) بعنوان «**العسل غذاء واحد يشمل عددًا من الأدوية**» يقول الباحثون: إن العسل يقي من الجراثيم، ويقتل الجراثيم بطرائق مختلفة.. وحتى الآن لم يعثر الباحثون على مركب صناعي واحد يعمل كمضاد للجراثيم ومضاد للفيروسات ومضاد للفطور كالعسل.. ومع ذلك فإن العسل يعمل ضد الجراثيم والفيروسات والفطور في آن معًا..

وأكد الباحثون في دراسة تحليلية نُشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م): أن استخدام العسل في علاج الجروح مع المضاد الحيوي أو منتجات طبيعية كالزنجبيل والعكبر يزيد من قدرتها العلاجية وتأثيرها الحيوي[1].

---

(١) Clin Cosmet Investig Dermatol. 2020 Nov 24; 13: 875-888.



وقد أظهرت دراسة نُشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م): أن تعريض العسل لحرارة تبلغ (٨٢) درجة، ولمدة (١٥) دقيقة تؤدي إلى نقص واضح في الخصائص المضادة للجراثيم في العسل[1].

• تأثيرات أخرى للعسل:

ـ وهناك دراسة ظهرت في المجلة الإسكندنافية للأمراض الهضمية، أجرى فيه الباحثون دراسة على الفئران حول تأثير العسل في وقاية المعدة من حدوث التهاب فيها نتيجة التخريش المستمر للكحول.. وكانت نتائج الدراسة إيجابية جدًّا..

ـ كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على جرثومة (Helicobacter Pylori) التي تسبب التهابًا في المعدة.. فتبين أن إعطاء محلول من العسل بتركيز (٢٠٪) قد استطاع تثبيط ذاك الجرثوم في أطباق المختبر.

ـ ومن نيوزيلاندا، خرجت دراسة لمعرفة أفضل أنواع العسل النيوزيلاندي غير المبستر في تأثيره على الجراثيم.. وكان أفضلها نوع يدعى (Manuka Honey)..

ـ ولا شك أن أفضل أنواع العسل هو العسل الطبيعي.. إلَّا أن العسل المستورد بأسماء موثوقة يظل غذاء نافعًا بإذن الله تعالى.

---

(١) Food Chem. 2020 Nov 17: 128561.



وهكذا تتوالى الدراسات العلمية من أماكن مختلفة من العالم تثبت بعضًا من فوائد العسل التي اكتشفت حتى الآن..

• **الحبيب ﷺ يُحبُّ الحَلْواء والعَسَل:**

عن عائشة رضي الله عنها، قالتْ: «كان رسولُ الله ﷺ يُحبُّ الحَلْواء والعَسَل»[1].

وفي رواية للبخاري أيضًا: «كانَ النبيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ الحَلْوَاءُ والعَسَلُ»..

قال النوويُّ في «شرح مسلم»: «قال العلماء: المراد بالحلواء هنا: كل شيء حلو، وذكَرَ العسل بعدها تنبيهًا على شرافَتِه ومَزِيَّتِه.. وهو مِن باب ذِكْر الخاص بعد العام».

وقال القسطلَّاني في «إرشاد الساري»: «في «فقه اللغة» للثعالبي: أن حلوى النبي ﷺ التي كان يحبها هي **المَجِيع: وهو تَمْرٌ يُعجن بلبن**، فإن صَحَّ هذا، وإلَّا فلفظ الحلوى يعمُّ كل ما فيه حلو، وما يُشابه الحلوى»[2]. (ولم يكن هناك في ذلك الزمان سكر من الفواكه أو مشتقاتها).

وقال الخطابي: «الحلواء: ما يعقد مِن العسل ونحوه، ويقال: العرب لا تعرف هذه الحلواء المعقودة التي هي الآن معهودة، فتعيَّن

---

(١) رواه البخاري.

(٢) إرشاد الساري، للقسطلاني: ٨/٢٣٤.



أن المقصود ما يُمكن شــربه، وهو الماءُ المنبــوذ فيه التمر ونحوه، وكذلك العسل»[1]..

وقال الخَطَّابــي أيضًا: «لم يكــن حبُّه ﷺ لها علــى معنى كثرة التشــهِّي لها، وشــدة نزاع النَّفْس إليها؛ وإنما كان يتنــاول منها إذا حضرتْ إليه نيلًا صالحًا، فيعلم بذلك أنها تُعجبه»[2].

❋ ❋ ❋

(١) عُمدة القاري، للعيني: ٢١/١٩٠.

(٢) المرجع السابق: ٢١/٦١.





الحبيب ﷺ يأكل خبز شعيرٍ غير منخول

• هل أكل ﷺ النقيَّ؟

ـ عن أبي حازم، قال: «سَـأَلْتُ سَهْلَ بنَ سَعْدٍ، فَقُلتُ: هلْ أَكَلَ رَسولُ اللهِ ﷺ النَّقِيَّ (وهوَ الشَّعيرُ المَنخولُ مَرَّةً بَعدَ مَرَّةٍ)؟ فقالَ سَهْلٌ: ما رَأَى رَسولُ اللهِ ﷺ النَّقِيَّ، مِن حِينَ ابْتَعَثَهُ اللهُ حتَّى قَبَضَهُ اللهُ.

قالَ: فَقُلتُ: هلْ كانَتْ لَكُمْ في عَهْدِ رَسولِ اللهِ ﷺ مَناخِلُ (وهوَ الغِربالُ الَّذي يُغرْبَلُ بِه الشَّعيرُ أوِ القَمحُ وغَيرُهُما)؟ قالَ: ما رَأَى رَسولُ اللهِ ﷺ مُنْخُلًا، مِن حِينَ ابْتَعَثَهُ اللهُ حتَّى قَبَضَهُ اللهُ.

قالَ: قُلتُ: كيفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غيرَ مَنْخُولٍ؟ قالَ: كُنَّا نَطْحَنُهُ ونَنْفُخُهُ، فَيَطِيرُ ما طارَ، وما بَقِيَ ثَرَّيْناهُ (أي: بَلَلْناهُ بِالماءِ) فأكَلْناهُ»[١].

ـ وعن أنس بن مالك، قال: «ما أَكَلَ النبيُّ ﷺ علَى خِوانٍ (على مائدةٍ من تلك الموائِدِ النُّحَاسِيَّةِ المُرتَفِعة عن الأرضِ)، ولا في سُكْرُجَةٍ (أَطْبَاق تُوضَع فيها المُخَلَّلاتُ والمُشَهِّياتُ)، ولا خُبِزَ له مُرَقَّقٌ (الخُبْزُ الرَّقِيقُ الفاخِرُ) قُلتُ لِقَتادَةَ: عَلامَ يَأْكُلُونَ؟ قالَ: علَى السُّفَرِ (التي تُمَدُّ على الأرضِ تواضُعًا وزُهدًا في الدُّنيا ومظاهرِها)»[٢].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.



- كان النَّبيُّ ﷺ زاهِدًا في الدُّنيا.. يَأكُلُ مِن صِنْفِ طَعامِ الفُقَراءِ مع ما أعطاهُ اللهُ مِن الدُّنْيا والغَنائم.. فعن أم أيمن مولاة النبي ﷺ ووالِدةِ أُسامةَ بنِ زيدٍ: أنَّها غربَلَت دقيقًا (نخَلَتْه وفصَلَتِ الدَّقيقَ الأبيضَ عن النُّخالةِ الخَشِنةِ والقُشورِ)، فصنَعَتْهُ للنَّبيِّ ﷺ رغيفًا، فقالَ: «**ما هذا؟**» قالَت: طعامٌ نصنعُهُ بأرضِنا (وكانت أمُّ أيمنَ مِن الحبَشةِ)، فأحببتُ أن أصنعَ منه لَكَ رَغيفًا، فقالَ: «**ردِّيهِ فيهِ، ثمَّ اعجنيهِ**»[1] (أي: رُدِّي ما غربَلْتِيه مِن النُّخالةِ إلى الدَّقيقِ، ثمَّ اعجِنيه مِن جَديدٍ)..

- وعن أنَسِ بنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، قال: «ما أعْلَمُ النبيَّ ﷺ رَأَى رَغِيفًا مُرَقَّقًا حتَّى لَحِقَ باللهِ، ولَا رَأَى شَاةً سَمِيطًا (مشوية) بعَيْنِهِ قَطُّ»[2].

والعجيب أن النبي عليه الصلاة والسلام معلم الناس الخير؛ لم يرضَ أن يتناول (النقيَّ).. وهو الخبز المصنوع من الطحين المنخول..

• فوائد النخالة:

فالنخالة إذا نُزعتْ من الحبوب بنخل الطحين.. حصلنا على الطحين الأبيض والذي يصنع منه الخبز الأبيض النقي.. أما إذا بقيت النخالة مع الطحين فهو الطحين الكامل الأسمر (طحين القمح أو الشعير أو الذرة).

والنخالة التي تنزع من القمح والشعير تحوي القدر الأكبر من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف التي فيها سر قوته.. والمواد

(١) صحيح ابن ماجه: ٢٧١٢.

(٢) رواه البخاري.



المضادة للأكسـدة، والمنافع الطبية الكبيرة التـي يحتاجها البدن.. وهذه الفوائد لم يتم التعرف عليها إلّا في القرن العشرين.

وعندما تنزع هذه القشـور ـ أي: تفصل النخالـة عن الطحين ـ نخسـر كل ما فيها من أملاح معدنية وفيتامينات وألياف سللوزية.. ونخسر ما تقدمه للإنسان من منافع جمة ..

وينصح الأطباءُ اليوم المرضى وخاصة مرضى السكري والقلب وضغط الدم.. بتناول القمح أو الشعير كاملًا مع قشوره (النخالة)..

وهناك دراسـات حديثـة تؤكد أهميـة النخالة فـي الوقاية من الإمسـاك وداء الرتوج وسرطان القولون وسـرطان المستقيم.. ففي دراسة نُشرت في شـهر نوفمبر (٢٠٢٠م) أكدت على الدور التنظيمي للألياف في صحة الجهاز الهضمي على كافة الأصعدة[١].

وأشارت دراسـة تحليلية نشرت في شـهر مارس (٢٠٢٠م) إلى الدور الفعال للألياف في معالجة الإمسـاك وتشـنج القولون، وفي تخفيض الوزن[٢]..

كما أن القمح الكامل ضروريٌّ جدًّا في تغذية الأطفال..



(١) Gill SK, Rossi M, Bajka B, Whelan K. Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Nov 18.

(٢) McRae MP. Effectiveness of Fiber Supplementation for Constipation, Weight Loss, and Supporting Gastrointestinal Function: A Narrative Review of Meta-Analyses. J Chiropr Med. 2020 Mar; 19 (1): 58-64.





٦

اللهم بارك لنا في اللبن

• اللبن أشرف الأطعمة وأكثرها بركة في القرآن والسُّنَّة:

ـ وقد وصف الله تعالى اللبن في القرآن الكريم بوصف عجيب لم يصف به غيره من الأطعمة.. فقال تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴾ [النحل: ٦٦]..

فجعله الله خالصًا لأنه نقَّاه لنا من الضرر.. ويخرج طيبًا خالصًا سائغًا للشاربين.

واللبن من شراب أهل الجنة.. فقد جعله الله في الجنة أنهارًا تجري.. قال تعالى: ﴿ مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴾ [محمد: ١٥].

ـ ولهذا كان رسول الله ﷺ يحب اللبن.. ويشربه ويقتات عليه.. ويظل أيامًا لا يجد طعامًا غيره.. **وكان يدعو دائمًا أن يزيده الله منه دون سائر الطعام..** فقد كان يقول لأصحابه: **«إذا أكل أحدُكم طعامًا فلْيَقُلْ: اللهمَّ بارِكْ لنا فيه، وأَطعِمْنا خيرًا منه، وإذا سُقِيَ لبنًا فليقلْ: اللهمَّ بارِكْ لنا فيه، وزِدْنا منه؛ فإنه ليس شيءٌ يُجزئُ من الطعامِ والشرابِ إلَّا اللبنَ»**[١].

(١) صحيح أبي داود: ٣٧٣٠.



وكان رسول الله ﷺ يحب ألبان الغنم، ويخبر عن البركة في الغنم.

كما أرشدنا ﷺ إلى أنواع اللبن الأخرى، مثل: ألبان البقر.. يخبرنا أن فيها شفاء ودواء.. فيقول ﷺ: «**عليكم بألبانِ البقرِ؛ فإنَّها ترُمُّ من كلِّ الشجَرِ، وهُوَ شِفاءٌ من كلِّ داءٍ**»[1].

ويقول ﷺ: «**عليكم بألبانِ البقرِ، فإنَّها دَواءٌ، وأسمانِها فإنَّها شفاءٌ، وإيَّاكمْ ولُحومَها، فإنَّ لُحومَها داءٌ**»[2].

(أي: احْذَروا من كَثْرةِ أَكْلِ لُحومِها)..

وكذلك ألبان الإبل فهي مفيدة جدًّا..

وإذا أُطلق لفظ «اللبن» فهو ما تم حلْبه من ضروع المواشي.. وأما «اللبن الرائب» أو ما يسمونه «روب» فهو لبن يُخض بطريقة خاصة ويُمخض لتخرج منه الزبدة.

وعلى ذلك فالمقصود باللبن هو الحليب على طبيعته وفطرته دون معالجة.. ويؤخذ اللبن على أي صورة أخرى من الصور المباحة، قال الله تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي ٱلْأَنْعَٰمِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّٰرِبِينَ ﴾ [النحل ٦٦].

---

(١) رواه الطبراني: ٩١٦٤، والحاكم: ٨٢٢٤ واللفظ له، صحيح الجامع: ٤٠٥٩.

(٢) أخرجه الحاكم: ٨٢٣٢، وأبو نعيم في الطب النبوي: ٨٥٨، والديلمي في الفردوس: ٤٠٥٨، صحيح الجامع: ٤٠٦١.



• اللبن الرائب:

ـ واللبن الرائب أو الزبادي (yogurt) هو أبرز مشتقات الحليب، ويمثّل غذاءً صحيًا ومتكاملًا، ســهل الهضم، وخفيفًا على المعدة.. بالإضافة إلى طعمه اللذيذ..

ـ ويتكون اللبن الرائب من مواد غذائية مفيدة للصحة؛ أبرزها: البروتين، والكالســيوم، والفيتامينات، والبوتاسيوم، والمغنيزيوم.. كما أنــه يعــوض البكتيريا المفيــدة للأمعــاء، المعروفة باســم (البروبيوتيك).. التي تموت عند تنــاول المضادات الحيوية.. كما أنَّــه يُعتبر بديلًا مناســبًا للحليب للأشــخاص الذيــن يعانون من حساسية اللاكتوز..

ـ ويحتــوي اللبن الرائــب على نوعين مــن البكتيريــا النافعة: (لاكتوباسيلس: Lactobacillus) و(بيفيدوباكتيريوم: Bifidobacterium)، التي تعمل كمضادات حيوية طبيعية مساندة للعلاج الدوائي.. حيث تقتل البكتيريا الضارة التي توجد في المعدة والأمعاء.

ولم يتم التعرُّف على أهميَّة بكتيريا حمض اللاكتيك في إنتاج اللبن إلَّا في القرن العشرين على يد الطبيب البلغاري (ستيمان جريجوروف).

• فوائد اللبن:

ـ واللبن العادي يقي من مرض هشاشــة العظــام.. ويُعزز صحة العظام والأسنان لاحتوائه على الكالسيوم.. ويُعْطَى للأطفال الرضع





المصابين بالإسهال الناتج عن استخدام المضادات الحيوية بدلًا من الحليب لتخفيف الإسهال.

ـ وتناول اللبن قبل موعد النوم يخفف من اضطرابات الجهاز الهضمي التي قد تسبب الأرق.

ـ واللبن يقوي الجهاز المناعي.. كما أشارت دراسة حديثة نشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م): أن تناول اللبن الرائب يمكن أن يساعد في علاج مرض السكر من النوع الثاني، ويخفف من أعراض القولون العصبي.. كما أن إضافة اللبن إلى الكِشْمِش الأسود (الزبيب) (Blackcurrants) يقوي من التأثيرات المضادة للأكسدة للزبيب[١].

ـ وفي دراسة نشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م) على (٦٥٠٠٠) شخص، تبين أن الذين يتناولون اللبن الرائب كان حصولهم على المكونات الغذائية من ألياف ومعادن كالكالسيوم والمغنيزيوم أفضل.. كما كانت أوزانهم أقل.. وكانوا أقل عرضة للإصابة بالبدانة بنسبة (٢٣٪) ..[٢].

بل هناك دراسة نشرت في شهر أكتوبر (٢٠٢٠م)، وأجريت على (٨٣٠٠٠) امرأة (Nurses' Health Study)، تشير إلى أن اللبن الرائب يفيد في الوقاية من سرطان القولون، وينقص من حدوثه[٣]..



---

(١) Antioxidants 2020, 9, 1194.

(٢) Nutrients. 2020 Nov 9; 12 (11): 3435.

(٣) Am J Clin Nutr. 2020 Oct 6.





الحبيب ﷺ ينهى عن كثرة الطعام

• **الشِّبَعُ والسِّمَنُ:**

- وتؤدي كثرة الطعام إلى السمنة التي نهى عنها النبيُّ ﷺ بقوله: «**إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ**»[1].

- وقال رسول الله ﷺ: «**سيكونُ في آخِرِ أمَّتي رجالٌ يركَبونَ على سُروجٍ كأشباهِ الرِّحالِ، ينزِلونَ على أبوابِ المساجدِ**»[2].

- ورويَ عن عائشةَ رضي الله عنها، قالت: «أولُ بلاءٍ حدثَ في هذه الأمةِ بعد نبيِّها: الشِّبعُ، فإنَّ القومَ لمَّا شبعت بطونُهم سمنتْ أبدانُهم، فضعفت قلوبُهم، وجمحتْ شهواتُهم»[3].

- وقال رسول الله ﷺ: «**من الإسرافِ أن تأكُلَ كلَّ ما اشتهيْتَ**»[4].

- ويحذِّر رسول الله ﷺ من الإفراط في الطعام فيقول: «**الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ**»[5] (وفي رواية: **المنافق**)..

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح ابن حبان: ٥٧٥٣.

(٣) ضعيف الترغيب: ١٢٩٣.

(٤) الهيتمي المكي: الزواجر: ٣٥/٢.

(٥) رواه البخاري ومسلم.



كان ابنُ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا لا يَأكُل حتَّى يُؤتَى بِمِسْكِينٍ يَأكُل معه.. فأَدْخَل عليه نَافِعٌ مَـوْلاهُ رجلًا يَأكُل معه، فأَكَل كثيـرًا، فقال ابنُ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: يا نَافِعُ، لا تُدْخِلْ هذا علـيَّ (أي: لِمَا فيه مِن الاتِّصافِ بصفةِ الكافرِ وهي كثـرةُ الأكلِ)، ونَفْسُ المؤمـنِ تَنفِر مِمَّنْ هـو مُتَّصِفٌ بصفةِ الكافرِ.. ثُمَّ اسـتَدلَّ لذلك بقولِه ﷺ: «**المؤمنُ يأكُل في مِعًى واحدٍ، والكافِر يأكُل في سبعةِ أَمْعاءٍ**».

والمـراد: أنَّ **المؤمنَ يأكُل بأدَبِ الشَّـرعِ، فيأكُل فـي مِعًى واحدٍ، والكافِر يأكُل بِمُقْتَضَى الشهوةِ والشَّرَهِ والنَّهَمِ، فيأكُل في سبعةِ أمعاءٍ**[1].

- وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قال: «ما أَشْـبَعَ رَسولُ اللهِ ﷺ أَهْلَهُ ثَلاثَةَ أَيَّامٍ تِبَاعًا مِن خُبْزِ حِنْطَةٍ حتَّى فَارَقَ الدُّنْيَا»[2].

- وقال ﷺ لعبد الله بـن العباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: «**اذْهَبْ وَادْعُ لـي مُعَاوِيَةَ**» قالَ: فَجِئْتُ فَقُلـتُ: هو يَأْكُلُ، قـالَ: ثُمَّ قالَ لِيَ: «**اذْهَـبْ فَادْعُ لي مُعَاوِيَةَ**» قالَ: فَجِئْتُ فَقُلْتُ: هو يَأْكُلُ، فَقالَ: «**لا أَشْبَعَ اللهُ بَطْنَهُ**»[3]..

وَهو منَ القَولِ السَّابقِ إلى اللِّسانِ مِن غَيرِ قَصدٍ إلى وُقوعِه، وَلا رَغبةً إلى اللهِ تَعالى في استِجابتِه.. فقد قالَ ﷺ: «**إنَّما أَنا بَشرٌ، وإنِّي اشتَرطْتُ علَى رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ، أيَّ عبدٍ منَ المسلمينَ سَببتُه أو شَتمْتُه، أنْ يَكونَ ذَلك لَه زَكاةً وأَجرًا**»[4].

---

(١) الدرر السنية.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه مسلم.

(٤) رواه مسلم.



• وقال ابن القيم في «الطـب النبوي» في هَدْيه ﷺ في الاحتماء من التخم، وعدم الزيادة في الأكل على قدر الحاجة:

«ومراتبُ الغذاء ثلاثة: أحدهـا: مرتبة الحاجـة. والثانية: مرتبة الكفاية. والثالثة: مرتبة الفضلـة. فأخبر النبي ﷺ: أنه يكفيه لُقيماتٌ يُقِمْـن صُلْبَه، فلا تسـقط قوَّتُـه، ولا تضعف معها، فـإن تجاوزها الشخص، فليأكلْ فى ثُلُثِ بطنه، ويدع الثُّلُث الآخر للماء، والثالثَ للنَّفَس، وهذا من أنفـع ما للبدن والقلب، فـإنَّ البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشـراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النَّفَس، وعرض له الكربُ والتعب بحمله، بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسـلِ الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشـهوات التي يسـتلزمها الشِّـبَعُ، فامتلاءُ البطن من الطعام مضرٌّ للقلب والبدن.. هذا إذا كان دائمًا أو أكثريًا».

وهذا كلام في منتهـى الدقة.. فالطعام بعـد هضمه وامتصاصه يتحلل إلى طاقة (ويستخدم في ذلك عادة النشويات والدهنيات)، أو يتحول إلى أنسـجة وخلايا لاسـتبدال التالف منها.. أو للنمو عند صغار السن.. ويستخدم في ذلك البروتينات.

ولا بد للبدن من الأكل والشـرب ليعوض ما تحلل من الطعام بالقدر الذي فقد.. ثم لا بد من الانتباه للكيفية؛ إذ لا تكفي الكمية فقط.. فلا بد أن يحتوي الطعام على المواد المختلفة من النشويات والبروتينات والدهنيات والأملاح والفيتامينات بحيث تكتمل عناصر الغذاء.



• وما أجمل عبارة ابن القيم وأوجزها وأدقها حيث يقول: «أن يكون (أي: الطعام) بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية.. فمتى جاوز ذلك كان إسرافًا، وكلاهما مانع من الصحة».

فإن زيادة النشويات والدهنيات تسبب السمنة.. وزيادة البروتينات تسبب النقرس.. وزيادة الأملاح تسبب أمراضًا عدة.. ونقصها كذلك يسبب أمراضًا عدة.. بل نقص كل نوع منها يمكن أن يسبب نوعًا من الأمراض.. فليس الأمر متعلقًا فقط بكمية السعرات الحرارية المطلوبة لجسم معين.. بل الأمر يتعداها إلى الكيفية أيضًا.

ويدخل في الكيفية نوع الطعام أيضًا.. أحلالٌ هو أم حرام.. والغربيون لا يلتفتون إلى ذلك قط.. وإنما يحسبون كمية السعرات الحرارية.. فإذا جاوزوا ذلك حسبوا كم غرامًا من البروتين يحتاجها الجسم.. وكم ميلغرامًا من هذا الفيتامين أو ذاك!.

ومن أين لهم أن يدركوا الأسرار الكثيرة المتعلقة بأكل لحم الخنزير أو الميتة أو الدم.. أو شرب الخمور.. أو طعام جاء من حرام وسحت وربًا؟!.

وحتى إذا أدركوها تعاموا عنها أو عن أكثرها.. وجرتْ بهم الأهواء والضلالات إلى تجاهلها..

فلله در ابن القيم حيث أوجز في عبارته هذه مبادئ علوم التغذية المندرج في الآية الكريمة والحديث الشريف.

• ثم يقول ابن القيم: «ولمّا كانت الصحة من أجلِّ نعم الله على عبده.. وأجزل عطاياه، وأوفر منحه.. بل العافية المطلقة أجلُّ النعم



على الإطلاق.. فحقيق لمن رُزق حظًّا من التوفيق مراعاتها.. وحفظها وحمايتها ممَّا يضادها».

• السُّمنة (البدانة):

- تُعرَّف السُّمنة بتكدُّس طبقاتٍ من الدهون بشكلٍ مفرط في جسم الإنسان.. وتُشكِّل تهديدًا على صحته.. ويُعدُّ الشخص مُصابًا بالسُّمنة إذا كان مُؤشِّرُ كُتلةِ الجسم (Body Mass Index) لديه يزيد عن (٣٠).. إذ يتراوحُ مؤشِّر كُتلة الجسم للأشخاص ذوي الوزن الطبيعيِّ بين (١٨,٥ ـ ٢٤,٩).. ويُمكن حساب مُؤشِّر كتلة الجسم من خلال قِسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربَّع طوله بالمتر.

- ولا شك أنَّ طبيعة الحياة التي نحياها الآن لم تعد تسمح لكثير من الناس بممارسة الرِّياضة.. إضافة إلى كثرة استخدام السيَّارات والمصاعد الكهربائيَّة.. وممارسة عادات غذائيَّة خاطئة.. وتناول الوجبات في غير موعدها.. وافتقار تلك الوجبات إلى عناصر غذائيَّة مفيدة.. كل هذه الأسباب جعلت من السُّمنة خطرًا ينتشر بشكلٍ مريعٍ في كافة الأعمار.. كما جعلت كثيرًا من البدينين يحلمون بإنقاص أوزانهم.. وامتلاكهم جسمًا رشيقًا..

- وتُشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أنَّ مُعدَّل الإصابة بالسُّمنة في العالم في تزايُدٍ مُستمر.. إذ يُعاني (٣٩٪) من البالغين من زيادة في الوزن.. و(١٣٪) من البالغين يعانون من السُّمنة.. ويُعاني أكثر من (٣٤٠ مليون) طفل ومراهق تتراوح أعمارهم ما بين



(٥ ـ ١٨) عامًا في العالم من زيادة الوزن والسُّـمنة.. كما يُعاني (٤١ مليون) طفل دون سنِّ الخامسة من زيادة في الوزن أو السُّمنة[١].

ـ ويختلفُ شكلُ السُّمنة من شـخصٍ لآخر تبعًا لتوزيع الدُّهون في الجسم.. وغالبًا ما يختلفُ توزيع الدهون عند النساء عن توزيعها عند الرجال.. فهي عند النساء تتوزَّع على شكل الكُمثرى في منطقة الوركين والأرداف وتُسمَّى أيضًا السُّـمنة الطرفيَّة.. أمَّا عند الرجال فتتوزعُ الدُّهون حولَ البطن على شـكلِ التُّفاح، وتُسـمَّى السُّـمنة البطنيَّة. وعلى الرّغم من خُطورة كافَّة أشـكال السُّمنة إلَّا أن شكل التُّفاح هو الأكثر خطـرًا.. نظرًا لارتباطه بشـكلٍ أكبر بالمضاعفات الصحيَّة المتعلِّقة بالسُّمنة.

ـ والإنسان في العصر الحديث كما يقول الدكتور ماهلر: لا يأكل لأنه جائع، بل يأكل ليرضي شـهيته إلى الطعام.. فلا يترك لجسمه فرصة كي يستخدم المخزون لديه من الطعام.. وإنما يأكل باستمرار.. فبعـد وجبة الإفطار تـراه في مكتبه يحتسـي الشـاي أو القهوة أو المشـروبات، وجميعها محلَّاة بالسـكر.. فإذا عاد الى منزله أو في عمله تناول طعام الغداء.. وبين الغداء والعشـاء لا يكفُّ أيضًا عن تناول المأكولات الخفيفة أو المشروبات المحلَّاة بالسكر.. فلا يجد الجسم راحة من الطعام.. كما أن المخازن تمتلئ باستمرار دون أن تفرغ من محتوياتها.

(١) "Obesity and overweight", www. who. int, (16-2-2018).

وإذا أضفنا إلى ذلك قلة الحركة وخاصة في مجتمعات الوفرة.. فإن ذلك يؤدي لا محالة إلى السمنة.

ـ ولكي تعرف في أي مرحلة أنت الآن إليك هذه الطريقة السهلة: عليك معرفة طولك بالمتر.. ووزنك بالكيلوغرامات.. ثم تتبع المعادلة البسيطة التالية.. والتي تسمى مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / (الطول×الطول) (متر)

وهذه المعادلة لمن هم فوق سن (١٨).. ثم تقارن النتيجة بالجدول التالي:

الفئة	مؤشر كُتلة الجسم
النَّحافة	١٨,٥ أو أقل
الوزن الطبيعيّ	١٨,٥ ـ ٢٤,٩
الوزنُ الزائد	٢٥ ـ ٢٩,٩
السُّمنة من النوع الأول	٣٠ ـ ٣٤,٩
السُّمنة من النوع الثاني	٣٥ ـ ٣٩,٩
السُّمنة من النوع الثالث (السُّمنة المُفرطة)	٤٠ أو أكثر

ـ ويُعدُّ «**قياسُ محيط الخصر**» أفضلَ دلالة على الدهون الزائدة.. ويمكن استعمالُه كوسيلةٍ إضافيَّة عندَ الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن..



وبشكل عام.. يعدُّ الرجالُ الذين يكون محيط خصرهم (٩٠ سم) أو أكثر.. والنســاء اللواتي يبلغ محيط خصرهنَّ (٨٠ سم) أو أكثر.. أكثرَ عُرضةً للإصابة بمشاكل صحيَّة مرتبطة بالسمنة.

- **أسباب السُّمنة:**

على الرّغم من وجود عوامل كثيرةٍ تُؤثِّر في وزن الجسم.. إلَّا أنَّ السُّــمنة تحدُثُ عند تناول ســعراتٍ حراريَّة أكثر مــن التي يحرقُها الجسم خلال الأنشــطة اليوميَّة المختلفة.. **فمن أهم أسباب السمنة: الإسراف بالأكل والحلويات والمواد السكرية..**

وهناك زيادة في الخمول البدني.. وعدم الحركة الذي تتســم به كثير من أشكال العمل.. وتغير وسائل النقل.

١ ـ النظامُ الغذائي السيِّئ:

وهو النظامُ الغذائيُّ الذي تزيد فيه السعرات الحراريَّة عن الاحتياج اليوميِّ منها.. مع قلَّة تناول الفواكه والخضراوات.. وتناول كميَّاتٍ كبيرةٍ من **الوجبات السَّــريعة والمشــروبات الغازية**.. أو الأطعمــة المصنَّعة والمحتوية على نسبٍ عاليةٍ من الدهون والسُّكَّر.. أو تناول الطعام خارج المنزل كثيرًا.. حيث يكــون غنيًّا بالمقبّلات والحلــوى.. وتزداد كمية الأكل مع وجود الأصدقاء والأقارب الذيــن يتناولون كميات كبيرة من الطعام والشراب.. وبعض الناس يفرط في الطعام عندَ شعوره بالاكتئاب.

والطفل صغير الســنِّ يتعلَّم عــادات تناول الطعام الســيِّئة من والديه.. ويســتمرُّ في القيام بها بعدَ البلوغ.. فالسُّمنة التي تنتشر في



بعض العائلات لا تنجم فقط عن العوامــل الجينيَّة.. بل أيضًا لتأثُّر أفراد العائلة بعضهم ببعض..

٢ ـ قلَّة النشاط البدني:

وتُعدُّ قلَّةُ النَّشاط البدني من العوامل الأخرى المُتعلِّقة بالسمنة.. فالكثيرُ من الناس يعملون في مِهَن تعتمد على الجلوس في مكاتبهم معظمَ اليوم.. كما أنَّهــم يعتمدون على ســيَّاراتهم أيضًا.. بدلًا من المشي أو ركوب الدرَّاجات.

وعندما يسترخي الناس.. فإنَّهم يميلون إلى مشاهدة التلفزيون، أو تصفُّح الإنترنت، أو ممارســة ألعاب الجــوال أو الكمبيوتر، ونادرًا ما يقومون بممارسة التمارين الرياضيَّة بانتظام.. وبالتالي يزداد الوزن.

٣ ـ الوراثة:

يدَّعي بعــضُ الناس أنَّــه لا توجد جدوى مــن محاولة إنقاص الوزن.. لأنَّه «وراثي في العَائلة».

ورغم وجود بعضِ الحالات الوراثيَّة النادرة التي يمكن أن تُسبِّبَ السمنة.. مثل: متلازمة برادر ـ ويلي Prader-Willi Syndrome، إلَّا أنه ليسَ هناك سببٌ يمنع أغلبَ الناسِ من إنقاص وزنهم.

٤ ـ أسباب طبيَّة:

فقد تســهم بعضُ الحالات الطبيَّــة الكامنة في حــدوث زيادة الوزن.. مثــل: قصور الغُــدَّة الدَّرقيَّة، ومتلازمة كوشــينغ، وغيرها. ولكن إذا عولجت تلك الحالات أمكن علاج السمنة.



وبعض الأدوية تساهم في زيادة الوزن؛ مثل: الستيرويدات (الكورتيزول ومشتقاته)،، وبعض أدوية علاج الصَّرع.. وبعض أدوية السُّكَّري.. وكذلك بعض أدوية علاج الأمراض النَّفسيَّة.

٥ ـ الإقلاعُ عن التدخين:

حيث تزداد شهية المرء عند إقلاعه عن التدخين.. كما يزداد استهلاك بعض الأشخاص للأطعمة.. لتخفيف أعراض الانسحاب من التدخين.. ما يُسبِّب زيادةً كبيرةً في الوزن.

• الأمراض التي تحدث بسبب السمنة:

١ ـ زيادة حدوث **تصلُّب الشرايين**، والذي يؤدِّي إلى الإصابة بجلطات القلب والسكتات الدماغيَّة وموت الفجاءة.

٢ ـ **مرض السكري**: وتزداد الإصابة بمرض السكري لدى المُصابين بالسُّمنة.. حيثُ إنَّ قرابة (٨) أشخاص من أصل (١٠) أشخاص من المصابين بمرض السكري يعانون أيضًا من السُّمنة..

٣ ـ **المتلازمة الاستقلابيَّة**: وهي مزيجٌ من داء السُّكَّري وارتفاع ضغط الدَّم والسمنة، وتزداد مضاعفاتها بالتدخين.

٤ ـ **مرض الكبد الدهني**: فقد تُسبب السُّمنة وزيادة الوزن تراكم الدهون في الكبد.. ما يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني اللاكحولي: (Nonalcoholic Fatty Liver Disease).

٥ ـ **توقُّف التنفس أثناء النوم**: حيث يحدث عادة بسبب الوزن



الزائد.. وقد يؤدي إهمال هذه المُشكلة وعدم علاجها إلى الإصابة بمشاكل صحيَّة أخرى، مثل: السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب.

وكان هذا المرض أول من وصفه بتفصيل الأديب العالمي تشارلز ديكنز.. وهو وصف لشخصية حقيقية كانت تعاني من السمنة وصعوبة التنفس وخاصة عند النوم.. وقد اشتهرت هذه القصة في بريطانيا وفي العالم، ونشرت في كتاب (قصة بيكويك: Pickwickian Syndrome)، وتكونت بعدها جمعيات بيكويك لهؤلاء المرضى.

٦ ـ **زيادة حصيات المرارة.**

٧ ـ **الإصابة بالارتجاع المَعدي المَريئي..** حيث يتسرَّب حامض المعدة إلى المريء.

٨ ـ **نقص الخصوبة والقدرة الجنسية** عند الرجل.. ونقص الخصوبة ومضاعفات الحمل عند المرأة البدينة.. فقد تكون النساء الحوامل البدينات أكثر عُرضة للإصابة بسكري الحمل.. أو حالة ما قبل تسمُّم الحمل.

وقد ذكر الإمام الغزالي في كتابه «إحياء علوم الدين» قبل (٩٠٠) سنة قصة امرأة بدينة جدًّا كانت تعاني من عدم الإنجاب.. فلمَّا رآها الطبيب أراد أن تُخفض وزنها، ولم يجد وسيلة لذلك آنذاك، فقال لها: لماذا تهتمين بالإنجاب وأنت على خطورة التعرُّض للموت؟ فارتعبت!.. ونزل وزنها.. وبعد ذلك حملتْ.

٩ ـ زيادة احتمال الإصابة بعدَّة أنواعٍ من السرطان..

١٠ ـ والسمنة تُضْعِف المقاومة للميكروبات والفطريات..



١١ ـ **التهاب المفصل التنكسـي**: تؤدي الزيادة في وزن الجسم والسُّمنة إلى ارتفاع الضغط على المفاصل والغضاريف في الجسم.. وخاصةً مفاصل الركبة، والورِك، والظهر.

١٢ ـ **زيادة المضاعفات للعمليات الجراحية.**

١٣ ـ **الشُّعور بالتعب الشديد في معظم الوقت.**

١٤ ـ **زيادة حدوث الدوالي..**

١٥ ـ **الشـعور بالعُزلة..** وقد تؤثِّر في العلاقـات مع أفراد العائلة والأصدقاء.. وربَّما تؤدِّي إلى الاكتئاب.

• نصائح للوقاية من السُّمنة:

من أهم النصائح للوقاية من السمنة ما يلي:

١ ـ **تغيير النظام الغذائي**: إذ يُعدُّ اتباع نظام غذائيٍّ صحيٍّ من أهم الطُرق المُتَّبعة في التقليل من السـمنة والوقاية منها.. ولكن يجب الحذر من اتِّباع الأنظمة الغذائية الصَّارمة التي تُخفِّفُ الوزن بسرعةٍ كبيرة؛ لأنها قد تُسـبِّبُ مخاطرَ صحيَّةً كثيرة؛ مثل: نقص فيتامينات الجسـم وغيرها.. ولذلك يُوصى بتخفيف الوزن بشكلٍ صحيٍّ عبر عِدَّة مُمارساتٍ، أبرزُها:

٢ ـ **تقليلُ اسـتهلاكِ الأطعمة المُصنَّعة**: حيثُ تحتوي أغلب هذه الأطعمة على كميَّاتٍ عاليةٍ من الدهون والسـكر والملح، ما يُساهم في زيادة فرط الأكل.. كما يُفضَّلُ استهلاك الدهون الجيدة عِوضًا عن الضارَّة منها..



٣ ـ الإكثـــار من تناول الأطعمـــة الغنيَّة بالأليـــاف: مثل: الفواكه والخضراوات.. والحبوب الكاملة.. فاتباع نظامٍ غذائيٍّ غنيٍّ بالألياف يُسرِّع الشُّعور بالشبع.. ويُقلل من الرَّغبة في تناول الطعام.. وبالتالي يُسهم في تقليل الوزن..

٤ ـ كما ينصـــح بتناول الطعام ببـــطء.. وتجنُّب تنـــاول الطعام أمام التلفاز.. واستخدام طبقِ طعامٍ أقل حجمًا.. إضافة إلى التقليل من حصص الطعام المُتناولة.. مع مُراقبة معلومات المُلصق الغذائيّ على الأطعمة.

٥ ـ ولا بد من ممارســـة التمارين الرياضية بانتظام بمعدل (٣٠) دقيقة خمســـة أيام في الأســـبوع.. والحرص على المشـــي بدلًا من استخدام السيارة.. وصُعود الدَّرج عِوضًا عن استخدام المصعد..

٦ ـ كما ينصح بالحصولُ على قسطٍ كافٍ من النوم مدَّةً تتراوح بين (٧ ـ ٩) ساعات من النوم المُتواصل.

• وأخيرًا: أهدى المقوقس رسول الله ﷺ جاريتين، هما: مارية القبطية وأختها سيرين، وأعطى الرسولُ عليه الصلاة والسلام حسانَ بن ثابت سيرين.. واتخذ مارية سرية له.. وهي التي أنجبت إبراهيم عليه السلام.. كما أرسل له بغلة وحمارًا وقباطي (ثياب جيدة مـــن القطن المصري)، وقدحًا من القواريـــر، وطبيبًا.. فقبل الهديةَ رســـولُ الله ﷺ.. وردَّ الطبيب وقال: «**لا حاجة لنا بالطبيب، فنحن قـــوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع**»[1].

---

(١) السيرة الحلبية: علي بن برهان الدين الحلبي، وقال الشيخ ابن باز رحمه الله في فتاواه: «**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع**» يروى عن بعض الوفود، وفي سنده ضعف.

الفصل السادس

مع الحبيب ﷺ في نشاطه وقيلولته

- مع الحبيب ﷺ في مشيه.
- الحبيب ﷺ ورياضة الأجسام.
- مع الحبيب ﷺ في قيلولته.







١ مع الحبيب ﷺ في مشيه

• الحبيب ﷺ صاحب القوام الجميل:

كان رسول الله ﷺ صاحب قوام جميل.. متين البنية.. قوي التركيب..

وكان بنيانه الجسمي مثار إعجاب من حوله من الصحابة.. ولا عجب فهو الأسوة الحسنة.. الذي أرسله العلي القدير هاديًا لنا في كل أمر من أمور الدنيا والآخرة.

• صفة مشية الحبيب ﷺ:

ـ وكان الحبيب ﷺ معتدلًا في مشيته.. فلم يكن متماوتًا.. ولا مهرولًا.. يمشي مشيًا قويًا يُسرع فيه إسراعًا لا يذهب بوقاره.

وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا مَشَى، مَشَى مَشْيًا مُجْتَمِعًا، يُعْرَفُ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَشْيِ عَاجِزٍ وَلا كَسْلانَ»[(١)].

قال المناوي رَحِمَهُ اللَّهُ: «ومع سرعة مشيه: كان على غاية من الهَوْن والتأني وعدم العجلة، فكان يمشي على هينته، ويقطع ما يُقطع بالجهد؛ بغير جهد»[(٢)].

---

(١) حسنه الألباني في الصحيحة: ٢١٤٠.

(٢) فيض القدير: ٥/٢٤٨.



وقال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ:

«كَانَ ﷺ إِذَا مَشَى تَكَفَّأَ تَكَفُّؤًا، وَكَانَ أَسْرَعَ النَّاسِ مِشْيَةً، وَأَحْسَنَهَا وَأَسْكَنَهَا..

قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: «مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مِشْيَتِهِ مِنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ، كَأَنَّمَا الْأَرْضُ تُطْوَى لَهُ، وَإِنَّا لَنُجْهِدَ أَنْفُسَنَا وَإِنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرِثٍ»..

وَقَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ إِذَا مَشَى تَكَفَّأَ تَكَفُّؤًا كَأَنَّمَا يَنْحَطُّ مِنْ صَبَبٍ»[1].

وَقَالَ مَرَّةً: «إِذَا مَشَى تَقَلَّعَ».

وَالتَّقَلُّعُ: الِارْتِفَاعُ مِنَ الْأَرْضِ بِجُمْلَتِهِ، كَحَالِ الْمُنْحَطِّ مِنَ الصَّبَبِ، وَهِيَ مِشْيَةُ أُولِي الْعَزْمِ وَالْهِمَّةِ وَالشَّجَاعَةِ، وَهِيَ أَعْدَلُ الْمِشْيَاتِ وَأَرْوَحُهَا لِلْأَعْضَاءِ، وَأَبْعَدُهَا مِنْ مِشْيَةِ الْهَوَجِ وَالْمَهَانَةِ وَالتَّمَاوُتِ، **فَإِنَّ الْمَاشِيَ**:

- **إِمَّا أَنْ يَتَمَاوَتَ فِي مَشْيِهِ**، وَيَمْشِيَ قِطْعَةً وَاحِدَةً كَأَنَّهُ خَشَبَةٌ مَحْمُولَةٌ، وَهِيَ مِشْيَةٌ مَذْمُومَةٌ قَبِيحَةٌ..

- **وَإِمَّا أَنْ يَمْشِيَ بِانْزِعَاجٍ وَاضْطِرَابٍ** مَشْيَ الْجَمَلِ الْأَهْوَجِ، وَهِيَ مِشْيَةٌ مَذْمُومَةٌ أَيْضًا، وَهِيَ دَالَّةٌ عَلَى خِفَّةِ عَقْلِ صَاحِبِهَا، وَلَا سِيَّمَا إِنْ كَانَ يُكْثِرُ الِالْتِفَاتَ حَالَ مَشْيِهِ يَمِينًا وَشِمَالًا..

---

(١) صحيح الترمذي.



- **وَإِمَّا أَنْ يَمْشِيَ هَوْنًا**، وَهِيَ مِشْيَةُ عِبَادِ الرَّحْمَنِ كَمَا وَصَفَهُمْ بِهَا فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: ﴿ وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا ﴾ [الفرقان: ٦٣] قَالَ غَيْرُ وَاحِدٍ مِنَ السَّلَفِ: بِسَكِينَةٍ وَوَقَارٍ، مِنْ غَيْرِ تَكَبُّرٍ وَلَا تَمَاوُتٍ، وَهِيَ مِشْيَةُ رَسُولِ اللهِ ﷺ، فَإِنَّهُ مَعَ هَذِهِ الْمِشْيَةِ: كَانَ كَأَنَّمَا يَنْحَطُّ مِنْ صَبَبٍ، وَكَأَنَّمَا الْأَرْضُ تُطْوَى لَهُ، حَتَّى كَانَ الْمَاشِي مَعَهُ يُجْهِدُ نَفْسَهُ، وَرَسُولُ اللهِ ﷺ غَيْرُ مُكْتَرِثٍ.

وَهَذَا يَدُلُّ عَلَى أَنَّ مِشْيَتَهُ لَمْ تَكُنْ مِشْيَةً بِتَمَاوُتٍ، وَلَا بِمَهَانَةٍ، بَلْ مِشْيَةٌ أَعْدَلُ الْمِشْيَاتِ.

- وَأَمَّا **مَشْيُهُ مَعَ أَصْحَابِهِ**: فَكَانُوا يَمْشُونَ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَهُوَ خَلْفَهُمْ، وَيَقُولُ: «**دَعُوا ظَهْرِي لِلْمَلَائِكَةِ**»(١).

وَلِهَذَا جَاءَ فِي الْحَدِيثِ: وَكَانَ يَسُوقُ أَصْحَابَهُ.

وَكَانَ يَمْشِي حَافِيًا وَمُنْتَعِلًا، وَكَانَ يُمَاشِي أَصْحَابَهُ فُرَادَى وَجَمَاعَةً.

- وَمَشَى فِي بَعْضِ غَزَوَاتِهِ مَرَّةً، فَدَمِيَتْ أُصْبُعُهُ، وَسَالَ مِنْهَا الدَّمُ، فَقَالَ:

هَلْ أَنْتِ إِلَّا أُصْبُعٌ دَمِيتِ ... وَفِي سَبِيلِ اللهِ مَا لَقِيتِ(٢)

(١) رواه ابن ماجه: ٢٤٦، وصححه الألباني.

(٢) متفق عليه.



وَكَانَ فِي السَّفَرِ سَــاقَةَ أَصْحَابِه، يُزْجِي الضَّعِيفَ وَيُرْدِفُهُ، وَيَدْعُو لَهُمْ»[1]. «**ساقة أصحابه**» أي: آخرهم. و«**يزجي**» أي: يسوق» اهـ[2].

فهذه جملة ما ورد في وصف مشـــيه ﷺ.. وكلهـــا تدل على أن مشيته: **كانت مِشية اعتدال ونشاط.. لا تذهب بالسكينة والوقار.**

وكان أشبه مشية بمشية النبي ﷺ، مشية ابنته فاطمة.. فعن عائشة قالت: «كن أزواج النبـــي ﷺ عنده لم يغادر منهـــن واحدة، فأقبلت فاطمة تمشي، ما تخطئ مشيتها من مشية رسول الله ﷺ شيئًا»[3].

فكان أشـــبه الناس مشيًا بمشـــية النبي ﷺ، مشـــية فاطمة عليها رضوان الله.

***

(١) صحيح أبي داود.
(٢) زاد المعاد: ١/١٦١ ـ ١٦٣.
(٣) رواه البخاري ومسلم.





الحبيب ﷺ ورياضة الأجسام

• مكانة رياضة الأجسام في الإسلام:

ـ حفلت سُـنَّة رسول الله ﷺ وسـيرته العطرة الشريفة بالمواقف والأقوال التي تشـهد بمكانة الرياضة والنشاط البدني في الإسلام.. فقد كان رسـول الله ﷺ قويًا يحب القوة.. ولا عجب فالإسلام دين قوة وغلبة.. فضلًا عن كونه شريعة ودستور حياة.

• الحبيب ﷺ يحث على ممارسة الرياضة كوسيلة لا غاية:

وقد اهتم الرسول ﷺ أشد الاهتمام بحثِّ المسلمين على ممارسة الرياضة، وخاصة تلك الأنشـطة التي تُكسب جسـم الإنسان لياقةً بدنيةً.. وترويحًا مباحًا..

ـ فالرسـول ﷺ يقول: «**المؤمن القوي خيـر وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خير**»[1].

ـ وفي «صحيح مسـلم»: عن عقبة، قال: سـمعتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ وَهو علَى المِنْبَرِ يقولُ: ﴿وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ﴾، **أَلَا إنَّ القُوَّةَ الرَّمْيُ، أَلَا إنَّ القُوَّةَ الرَّمْيُ، أَلَا إنَّ القُوَّةَ الرَّمْيُ**».

(١) رواه مسلم.



يقول الدكتور محمد عطية: «**والرِّياضةُ وَسِـــيلَةٌ لا غايَة**؛ وإن ما نراه من نـــدب النبي ﷺ لفعله مـــن الرياضات إنمـــا هو ممَّا يســـتعان به على الجهاد.. ولم يرد عنه المشروعية المطلقة لكل ما يســـمى اليوم رياضة.. وإنما هي وسيلة لتقوية الجسد.. وربما تكون طَريقًا إلـــى مَقْصدِ التَّرْوِيحِ المُبَاحِ.. أمَّـــا إذا أصْبَحَتْ هذه الوَسِيلَةُ طَرِيقًا إلى مَقَاصِدَ مُحَرَّمةٍ، أو صاحَبَها محرم، فَهِي حَرامٌ قَطْعًا. **والأصْلَ في الألْعَابِ هُوَ الحِلُّ، إلَّا مَا اسْتَثْنَاهُ الشَّرْعُ، وبِهَذَا قَالَ أكْثَرُ أهْلِ العِلْمِ**»[1].

وقـــال أبُو بَكْـــرٍ الجَزَائِـــرِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ: «إنَّ الغَرَضَ مِـــنْ جَمِيْعِ هَذِه الرِّيَاضَاتِ الَّتِي كَانَتْ تُعْرَفُ في صَدْرِ الإسْـــلامِ بـ (الفُرُوْسِيَّةِ)، هُوَ الاسْتِعَانَةُ بِها عَلى إحْقَاقِ الحَقِّ ونُصْرَتِه، والدِّفَاعِ عَنْه، ولَمْ يَكُنْ مِنْها الحُصُـــوْلُ عَلـــى المَـــالِ وجَمْعِـــهِ، ولا الشُّـــهْرَةِ، وحُـــبِّ الظُّهُوْرِ، ولا مَا يسْتَتْبِعُ ذَلِكَ مِنَ العُلُوِّ في الأرْضِ والفَسَادِ فَيْها»[2].

- وعندما اعتمر الرســـول ﷺ وأصحابه بعد صلـــح (الحديبية) بعـــام.. ورأى كفـــارُ قريش المســـلمين يطوفـــون بالكعبـــة.. قالوا (مستهزئين) بالمسلمين: سيطوف اليوم بالكعبة قوم أنهكتهم حمى يثرب (المدينة)..

فعن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أن قريشًـــا قالت: إن محمـــدًا وأصحابه قد وهنتهم حمى يثرب.. فلمَّا قدم رسول الله ﷺ لعامه الذي اعتمر فيه

(١) د. محمد عطية: آداب الترؤُض في الإسلام.

(٢) مِنْهَاج المُسْلِم، ص٤٥٩.



قال لأصحابه: «**ارملوا بالبيت، ليرى المشركون قوتكم**» فلمَّا رملوا قالت قريش: ما وهنتهم[(١)].

• قوة النبي الحبيب ﷺ:

وأورد الشيخ محمد الغزالي رَحِمَهُ ٱللَّهُ ثلاث وقائع تدل على قوة النبي محمد ﷺ:

ـ فقد ذهب من مكة إلى الطائف ماشيًا على قدميه.. ولم يكن الطريق ممهدًا كما هو الآن.. ومعروف عنه أنه يقع في منطقة كلها جبال وهضاب.. ومعنى ذلك: أن الرسول ﷺ قد تسلق هذه الجبال في مسيرته تلك.

ـ وكان النبي ﷺ يشارك أصحابه في الصعاب: فعن ابن مسعود رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ، قال: كنا يوم بدر كل ثلاثة على بعير.. كان أبو لبابة وعلي بن أبي طالب زميلي رسول الله ﷺ.. قال: وكانت عقبة رسول الله، قال: فقالا: نحن نمشي عنك. فقال: «**ما أنتما بأقوى مني، ولا أنا بأغنى عن الأجر منكما**»[(٢)].

ـ وفي غزوة الخندق كان الرسول ﷺ يحفر مع أصحابه.. وعندما اعترضتهم صخرة ضخمة عجزوا عن ضربها وتفتيتها.. لجؤوا إلى الرسول ﷺ.. فجاء إليها وضربها بمعوله ففتتها.

---

(١) مسند أحمد، وقال أحمد شاكر: إسناده صحيح.

(٢) صحيح ابن حبان: ٤٧٣٣.

• رياضات في عهد النبي ﷺ:

الناظر في أحاديث رسول الله ﷺ وسيرته يظهر له **عدة رياضات بدنية كانت على عهده**: الرمي، والمشي، والعَدْو، والسباحة، وركوب الخيل، والمصارعة، والمبارزة، والملاعبة بالحراب، ورفع الأثقال؛ فقد كان بعضهم يعالج الحجارة الثقيلة لرفعها، ليتبين لهم من الأشد.

- وذكر ابن القيم: أن **رفع الأثقال** عمل مباح كالصراع (المصارعة)، ومسابقة الأقدام (الجري).. فقد مر الرسول ﷺ بقوم يربعون حجرًا ليعرفوا الأشد منهم، فلم ينكر عليهم ذلك..

- وقد حض رسول الله ﷺ على **الرمي بالقوس والسهم**.. وأكد على تعلمها أشد التأكيد.. وقد قال ابن القيم عنها: إنها أجل هذه الأنواع على الإطلاق وأفضلها.. يقصد أفضل أنواع الرياضة.. يقول عليه الصلاة والسلام: «**من تعلَّم الرميَ ثم نسِيَه؛ فهي نعمةٌ جحَدها**»[1].

- وعن جابر بن عبد الله: أنه قال: شكا ناسٌ إلى النبيِّ ﷺ المشيَ، فدعا بهم فقال: «**عليكم بالنَّسَلانِ** (الإسراع بالمشي)» فنسَلْنا، فوجدناه أخفَّ علينا[2].

- وقال رسول الله ﷺ: «**كلُّ شيءٍ ليس من ذكر اللهِ** عز وجل **فهو لهوٌ أو سهوٌ، إلَّا أربعَ خِصالٍ: مشي الرجلِ بين الغرضَينِ، وتأديبه فرسَه، وملاعبته أهلَه، وتعليم السِّباحةِ**»[3]..

---

(١) صحيح الترغيب: ١٢٩٤.

(٢) السلسلة الصحيحة: ١/ ٨٣٤.

(٣) صحيح الترغيب: ١٢٨٢.



والمشي بين الغرضين: يقصد به التحرك ما بين هدفي الرمي..

وتأديب الفرس: بمعنى تدريبه وتعليمه.

وفي هذا الحديث يشير الرسول ﷺ إلى اللهو (الترويح) الحلال الذي يؤجر عليه المسلم.

- وقد جاء في «صحيح البخاري»: عن سلمة بن الأكوع، قال: خَرَجَ رَسولُ اللهِ ﷺ، علَى قَوْمٍ مِن أسْلَمَ يَتَنَاضَلُونَ (يترامَوْن بالسِّهام) بالسُّوقِ، فَقالَ: «**ارْمُوا بَنِي إسْمَاعِيلَ فإنَّ أبَاكُمْ** (إسماعيلَ عليه الصلاة والسلام) **كانَ رَامِيًا، وأَنَا مع بَنِي فُلَانٍ**» لأحَدِ الفَرِيقَيْنِ، فأمْسَكُوا بأَيْدِيهِمْ، فَقالَ: «**ما لهمْ؟**» قالوا: وكيفَ نَرْمِي وأَنْتَ مع بَنِي فُلَانٍ؟! قالَ: «**ارْمُوا، وأَنَا معكُمْ كُلِّكُمْ**».

• رياضة المرأة المسلمة:

وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: إنها كانت مع رسولِ اللهِ ﷺ في سفرٍ وهي جاريةٌ (قالت: لم أحملِ اللَّحمَ ولم أبدُنْ).. فقال لأصحابه: «**تقدَّموا**» فتقدَّموا.. ثم قال: «**تعالَيْ أُسابقك**» فسابقتُه فسبقتُه على رجليَّ.. فلمَّا كان بعدُ (وفي روايةٍ: فسكتَ عني، حتى إذا حملتُ اللحمَ وبدُنتُ ونسيتُ) خرجتُ معه في سفرٍ.. فقال لأصحابِه: «**تقدَّموا**» فتقدَّموا.. ثم قال: «**تَعالَيْ أسابقك**».. ونسيتُ الذي كان وقد حملتُ اللحمَ.. فقلتُ: كيف أُسابقُك يا رسولَ اللهِ وأنا على هذا الحالِ؟ فقال: «**لَتفْعَلِنَّ**».. فسابقتُه فسبقَني، فجعل يضحكُ وقال: «**هذه بتلكَ السَّبقةِ**»[1].

---

(١) السلسلة الصحيحة: ١/٢٥٤.



وفي مخاطبة الرسول ﷺ لأصحابه بأن «يتقدموا» قبل أن يسابق عائشة في المرتين حكمةٌ، **فلا يشاهدها الرجال وهي تجري**..

فهناك آداب شرعية يجب أن تراعى في رياضة المرأة المسلمة.. فكلنا نعلم ما يكون عليه جسم المرأة أثناء الجري.

ولم يَحْرِم الرسولُ عليه الصلاة والسلام المرأةَ من حقها في الرياضة والترويح ما دامت في إطار الشرع الحنيف.

• رياضة الأطفال:

كما حث الرسول ﷺ على أن نعامل الأطفال باللطف واللين.. ونربيهم من خلال اللعب والنشاط.. وأن نتباسط فنعاملهم على قدر عقولهم.. فقد كان ﷺ رقيق المعاملة للأطفال، وكثيرًا ما كان يدعوهم للعب بين يديه[1].

***

(١) أ. د. أمين أنور الخولي: الرياضة البدنية في السُّنَّة النبوية (بتصرف).





مع الحبيب ﷺ في قيلولته

• يوصينا الحبيب ﷺ بالقيلولة:

فقال ﷺ: «**قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل**»[1].

قال الجوهري: هي النوم في الظهيرة. والقائلة: الظهيرة. والقيلولة: نومة نصف النهار، والنوم في الظهيرة.

وقال الأزهري: **القيلولة والمقيل عند العرب: الاستراحة نصف النهار وإن لم يكن معها نوم**، بدليل قول تعالى: ﴿أَصْحَٰبُ ٱلْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾ [الفرقان: ٢٤].. والجنة لا نوم فيها.. فمن النعيم الذي يكون فيه أهل الجنة أنهم يقيلون كما كانوا يقيلون في الدنيا وأحسن.

والمعروف أنه من شروطها (أي: القيلولة): أن تكون قصيرة.. فقد كان من عادة العرب في الجاهلية النوم والاسترخاء وقت تعامد الشمس.. وربما كان ذلك لشدة الحرارة في ذلك الوقت..

- **وأقرها الإسلام وحث عليها**.. فقد جعلها الله ضمن أوقات الاستئذان الثلاثة، بقوله تعالى: ﴿وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ﴾ [النور: ٥٨].. ويضعون ثيابهم استعدادًا وتأهبًا للنوم والراحة..

---

(١) صحيح الجامع: ٤٤٣١.



وقال تعالى: ﴿ وَكَم مِّن قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ ﴾ [الأعراف: ٤].

وكان النبي ﷺ وصحابته الكرام يحافظون عليها.. فكانوا لا يخرجون من بيوتهم في هذا الوقت إلَّا لحاجة..

قال الغزالي: «القيلولة سُنَّة يستعان بها على قيام الليل، كما أن التسحر سُنَّة يستعان به على صيام النهار».

وقال عبد الله بن شبرمة: «نومة نصف النهار تعدل شربة دواء» يعني: في الصيف خصوصًا..

ووردت آثار في الحث عليها.. فقد قال عنها رسول الله ﷺ فيما رواه ابن ماجه: عن ابن عباس: «**استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيلولة على قيام الليل**»..

وجاء في الأثر: «ما مهجِّر كمن قال» أي: ليس من هاجر عن وطنه، أو خرج في الهاجرة؛ كمن سكن في بيته عند القائلة وأقام به.

• الفوائد الصحية والنفسية للقيلولة:

ـ **والقيلولة وقفة قصيرة في مسير الحياة اليومية**.. ومحطة عابرة في صلب زحمتها وصخبها.. فترة يخلد فيها الإنسان إلى السكينة للاسترخاء والاستراحة.. أو للتأمل والتفكير.. أو لتفريغ شحنات الهواجس والقلق.. وقد ظلت العديد من بلدان الشمال المصنعة



تعتبر القيلولة مؤشرًا على الكسل والخمول.. لكنها أصبحت، في السنين الأخيرة، تقتنع بفوائدها وأهمية اعتمادها في مجتمعاتها.

ويُلجأ إلى القيلولة عادةً للاستراحة وتجنب الحر.. أو للهضم بعد الأكل.. أو للراحة بعد النشاط الجسمي والذهني المكثف في الصباح.. أو للتعويض عن الحرمان من النوم ليلًا.. دون أن ننسى طبعًا دافع الكسل والخمول!..

ـ **والقيلولة تختلف عن النوم بالليل**.. ولا تؤثر فيه إذا كانت متوسطة أو ومضة.. فإذا كان النوم يجدد وينشط خلايا الجسم والدماغ.. فإن القيلولة تسهم في إراحة الدماغ.. وفي الاسترخاء البدني.. وتعزِّز قدرة الإدراك والتلقي.

وقد أكد العلماء أن فترات القيلولة القصيرة في منتصف النهار، لمدة نصف ساعة، تلغي تأثير التعب.. وتعيد الاستقرار والحيوية والنشاط للذهن والجسم.

وأكدت البحوث العلمية الحديثة أن أخذ غفوة قصيرة، أثناء العمل، يجدد الطاقات الفكرية والجسدية للعاملين.. ويزيد إنتاجيتهم وقدرتهم على تحمل ظروف العمل بصورة أفضل.

كما أظهرت دراسة أخرى نشرت عام (٢٠١٥م): أن القيلولة القصيرة تزيد من القدرات الإدراكية عند الإنسان بعد الظهر[١].

---

(١) Slama H, Deliens G, Schmitz R, Peigneux P, Leproult R. Afternoon nap and bright light exposure improve cognitive flexibility post lunch. PLoS One. 2015 May 27; 10 (5): e0125359.



- **وتقسم القيلولة، بشكل عام، إلى ثلاثة أنواع:**

ـ **القيلولة الملكية** أو الطويلة: وهي التي تتعدى ثلاثين دقيقة..

ـ **والمعتدلة**: وتكون ما بين (٥ ـ ٣٠) دقيقة..

ـ **والسريعة**: وهي الغفوة القصيرة التي لا تتعدى خمس دقائق.

لكن أغلب الدراسات تؤكد أن المدة المناسبة للقيلولة هي من (١٥ ـ ٢٠) دقيقة.. وأن التوقيت الأفضل لها هو ما بين الساعة الواحدة والساعة الثالثة بعد الزوال.. وهي الفترة التي ينخفض فيها النشاط الفكري والجسمي للإنسان.. وهي كذلك ثاني فترة تقع فيها أغلب حوادث السير الخطيرة.. بعد الفترة الليلية الممتدة ما بين الثانية والخامسة صباحًا. (هذه الحوادث في الغرب، أما في منطقتنا فهي تكثر عند الذهاب الى العمل، أو الخروج من العمل، أو بالليل مع شدة الزحام)..

وأكدت دراسة نشرت في شهر سبتمبر (٢٠٢٠م): أن النوم لفترة قصيرة بعد الظهر يحسن الذاكرة والتعلم والأداء الوظيفي[١]..

وقد أظهرت دراسة نشرت في عام (٢٠١٨م): أن نوم القيلولة لمدة (١٠ ـ ٣٠) دقيقة عند العدَّائين تزيد من قدراتهم في السباق في وقت لاحق[٢].

---

(١) Ong JL, Lau TY, Lee XK, van Rijn E, Chee MWL. A daytime nap restores hippocampal function and improves declarative learning. Sleep. 2020 Sep 14; 43 (9): zsaa058.

(٢) Blanchfield AW, Lewis-Jones TM, Wignall JR, Roberts JB, Oliver SJ. The influence of an afternoon nap on the endurance performance of trained runners. Eur J Sport Sci. 2018 May 31: 1-8.



• وانطلاقًا من تجاربهم علـــى رواد الفضاء، توصل خبراء وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) إلى أن السماح للعاملين بالنوم في مكاتبهم لفترة لا تزيد عن (٤٥) دقيقة بعد الظهر، يزيد من كفاءة عملهم بنسبة (٣٥) في المئة.

وأحدثت عدة شركات أمريكية غرف خاصة للقيلولة.. لاعتقادها بأن ذلك يمكن أن يؤثر في نشاط الفرد وإبداعه لبقية اليوم.

ـ ونشـــرت مجلة (Archives of Internal Medicine) في عام (٢٠٠٧م) بحثًا أكد أن القيلولة أثناء العمل تقلل من خطر الوفاة بمرض شـــرايين القلب بحـــدود (٣٧) في المئـــة، بالمقارنة مع نظرائهـــم الذين يظلون مستيقظين أثناء العمل.. وأظهرت الدراسة أن الرجال على وجه التحديد هم الأكثر استفادة من نومهم أو قيلولتهم في المكاتب من النساء.

ـ وتعتبر الدراســـة الأكبر من نوعها.. والتي ركـــزت على الأثر الصحي للقيلولة، وشملت (٢٣٦٨١) مواطنًا يونانيًا بالغًا، واستغرقت ست سنوات.. وتراوحت أعمار عينة الدراسة بين (٢٠ ـ ٨٦) عامًا.. وكانوا يتمتعون بصحة جيدة عندما بدأ تنفيذ الدراسة.

وأظهرت الدراســـة أن أولئك الذين يســـتغرقون فـــي النوم في مكاتبهم لمدة نصف ســـاعة تقريبًا ثلاث مرات أســـبوعيًا، ينخفض معدل وفاتهم عند إصابتهم بأعراض صحية قلبية[1].

---

(١) Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. Arch Intern Med. 2007 Feb 12; 167 (3): 296-301.



ـ وقال الباحثون: إن قيلولة النهار في المكتب تفيد القلب؛ لأنها تقلل من الإجهاد والاضطراب.. حيث يشكل العمل المصدر الرئيسي للإجهاد.

وعلى الأرجح أيضًا أن النساء يستفدن من القيلولة في المكاتب.. غير أنه تبين أن عدد الرجال الذين يموتون بسبب الإجهاد في العمل أكثر من النساء..

وقال الباحث تريكوبولوس: «نصيحتي لكم هي: إذا كان بإمكانكم النوم قليلًا فقوموا بذلك، وإذا كان لديكم أريكة في مكاتبكم وأمكنكم الاستراحة، فاستغلوا الفرصة».

جدير بالذكر أن هناك بعض الشركات التي تسمح لعمالها والموظفين فيها بأخذ قيلولة، عبَّر الكثيرُ منهم أنها تساعد في زيادة الإنتاجية[1].

- **النوم بعد العصر:**

قال الإمام أحمد: «يكره أن ينام بعد العصر، ويُخاف على عقله»[2].

ولم يثبت فيه أي حديث صحيح.

---

(١) Hilditch CJ, Dorrian J, Banks S. A review of short naps and sleep inertia: do naps of 30 min or less really avoid sleep inertia and slow-wave sleep? Sleep Med. 2017 Apr; 32: 176-190.

(٢) غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب: ٢/٢٧٨.



وقال ابن القيم: «ومن النوم الذي لا ينفع أيضًا: النوم أول الليل عقب غروب الشمس حتى تذهب مخمة العشاء، وكان رسول الله ﷺ يكرهه، فهو مكروه شرعًا وطبعًا».

وقال بعض السلف: «من نام بعد العصر، فاختلس عقله، فلا يلومن إلَّا نفسه».

ونوم آخر النهار هو نوم الحمق، كما ورد في الأثر.



الفصل السابع

مع الحبيب ﷺ في نومه

- نوم الحبيب ﷺ في الليل.
- الحبيب ﷺ وإطفاء المصابيح.







نوم الحبيب ﷺ في الليل

• الليل للسكون والنهار للسعي:

من رحمة الله تعالى بالبشر جميعًا أن جعل الليل للنوم والسكون.. وجعل النهار للعمل والسعي على الرزق.. فهل من حريص على تطبيق منهج الله في هذا الكون؟!..

قال تعالى: ﴿ وَمِن رَّحْمَتِهِۦ جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [القصص: ٧٣].

وقال تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ [الروم: ٢٣].

وقال تعالى: ﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَٱلنَّهَارَ مُبْصِرًا ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى ٱلنَّاسِ وَلَـٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴾ [غافر: ٦١].

وقال تعالى: ﴿ فَالِقُ ٱلْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ ٱلَّيْلَ سَكَنًا وَٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ حُسْبَانًا ۚ ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ ٱلْعَزِيزِ ٱلْعَلِيمِ ﴾ [الأنعام: ٩٦].

وقال تعالى: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ﴾ [الفرقان: ٤٧].

وقال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝ وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ۝ وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا ﴾ [النبأ: ٩ ـ ١١].



بعد هذا كله تجد كثيرًا من الناس لا يعوْن هذه الحقيقة.. ويتحدون السنن الكونية بالسهر ليلًا والنوم نهارًا.. بل لا يهتدون بهدي نبيهم ﷺ.

ويأتي البرنامج الأمثل للنوم من كتاب الله وسـنة نبيه ﷺ، على النحو التالي:

- **نوم الحبيب ﷺ من بعد العشاء إلى نصف الليل:**

- كان هذا هو هدي النبي ﷺ.. فقد **نهى ﷺ عن السهر بعد العشاء..**

فعن أبي برزة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ «كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ العشاء وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا»[1].

وعن ابن مسعود رضي الله عنه، قال: «جدبَ لنا رسولُ اللهِ ﷺ السَّمرَ بعدَ العشاءِ» يعني: زجرنا[2].

وفي رواية: «جَدَبَ لنا رسولُ اللهِ ﷺ [السَّمرَ] بعدَ صلاةِ العَتمةِ» وهي صَلاةُ العِشاءِ[3].

- **وقد رخَّص النبي ﷺ السـهر بعد العشـاء في حالة الصلاة أو السفر.. أو في السـهر على أمر من أمور المسلمين..** فرسول الله ﷺ يقول: «**لا سمر إلَّا لمصلٍّ أو مسافر**»[4].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) صحيح ابن ماجه: ٥٨٣.

(٣) صحيح ابن حبان: ٢٠٣١.

(٤) رواه أحمد، والترمذي، وقال الألباني: حسـن صحيح، وله شاهد عن عائشة مرفوعًا بلفظ: «**لا سمر إلَّا لثلاثة: مصلٍّ أو مسافرٍ أو عروسٍ**» وإسناده حسن. انظر: السلسلة الصحيحة: ٢٤٣٥.



وعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، قال: «كان رسول الله ﷺ يسمر مع أبي بكر في الأمر من أمور المسلمين وأنا معهما»[1].

- ويقول الله تعالى في آية الاستئذان: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لِيَسْتَـْٔذِنكُمُ ٱلَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَـٰنُكُمْ وَٱلَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا۟ ٱلْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلَـٰثَ مَرَّٰتٍ ۚ مِّن قَبْلِ صَلَوٰةِ ٱلْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ وَمِنۢ بَعْدِ صَلَوٰةِ ٱلْعِشَآءِ ۚ ثَلَـٰثُ عَوْرَٰتٍ لَّكُمْ ۚ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌۢ بَعْدَهُنَّ ۚ طَوَّٰفُونَ عَلَيْكُم بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلْـَٔايَـٰتِ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ [النور: ٥٨].

فقوله: ﴿وَمِنۢ بَعْدِ صَلَوٰةِ ٱلْعِشَآءِ﴾ **إقرار منه سبحانه بأن النوم يبدأ من هذا الوقت**.. حيث نهى عن الدخول فيه إلَّا بعد الاستئذان.. لأنه وقت يكون فيه المرء متحللًا من ملابسه استعدادًا للنوم.. فكان من عادة العرب النوم في هذا الوقت ولم ينكر القرآن عليهم ذلك.

- وهاهو عمر رضي الله عنه يضرب الناس على السمر بعد العشاء، ويقول مستنكرًا: «أسُمَّرًا أول الليل ونوَّمًا آخره؟! أريحوا كُتَّابكم»[2] يعني: أريحوا الملائكة الذين يحصون أعمالكم ويكتبونها في صحائفكم.

وكان ابن عمر يقول: من قرض بيت شعر بعد العشاء لم تقبل له صلاة حتى يصبح[3].

---

(١) رواه الترمذي، وأحمد، وابن حبان في صحيحه، وصححه الألباني في الصحيحة: ٢٧٨١.

(٢) كما في فتح الباري، على شرح الحديث، رقم: ٥٩٩.

(٣) كما في تفسير القرطبي، تفسير سورة المؤمنون، آية: ٦٧.



- وحث النبي ﷺ على أن **تنام طاهرًا.. ذاكرًا لله حتى ينالك النعاس..** وإذا ما تقلَّبتَ في فراشك.. ذكرتَ الله.. ودعوتَ لنفسك ولأحبابك والمسلمين.. حتى يغلبك النوم..

يقول الحبيب ﷺ: «**من أوى إلى فراشهِ طاهرًا يذكُرُ اللهَ حتى يُدركَهُ النعاسُ، لم ينقلبْ ساعةً من الليلِ يسألُ اللهَ شيئًا من خيرِ الدنيا والآخرةِ؛ إلَّا أعْطاهُ اللهُ إياهُ**»[1].

وفي رواية: «**ما من مسلم يَبِيتُ على ذِكْرٍ طاهرًا، فيَتعارُّ من الليلِ فيسألُ اللهَ خيرًا من الدنيا والآخرةِ؛ إلَّا أعطاه إياه**»[2].

- **وكثرة السهر** وعدم أخذ القسط الكافي من النوم يؤدي إلى ظهور أعراض؛ منها: التعب، والصداع، والغثيان.. واحمرار العينين وانتفاخهما.. والتوتر العصبي، والقلق.. وضعف التركيز، وسرعة الغضب.. والألم في العضلات..

- **ولا شك أن للنوم المبكر فوائد صحية جمة..** إذ تؤكد الباحثة الفرنسية نيريس دي: أن «النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يجعل الإنسان صحيحًا وغنيًّا وحكيمًا، وأن ساعة النوم قبل منتصف الليل تساوي ثلاث ساعات بعده»[3]..

ولقد تبين أن (٧٠٪) من نومنا العميق غير الحالم يحدث خلال

---

(١) أخرجه الترمذي، وقال: حديث حسن.

(٢) صحيح أبي داود: ٥٠٤٢.

(٣) د. حسان شمسي باشا: النوم والأرق والأحلام، دار المنارة - جدة.



الثلث الأول من الليل.. وعندما نتجاوز النوم قبل منتصف الليل.. فإننا نفقد كثيرًا من نومنا العابر غير الحالم.

ـ **أما ما ورد في قطع النوم والاستيقاظ بعد نصف الليل..** فتدل عليه الآيات التي وردت في القيام والتهجد، مثل:

قوله تعالى: ﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴾ [السجدة: ١٦].

قوله تعالى: ﴿إِنَّ نَاشِئَةَ ٱلَّيْلِ هِىَ أَشَدُّ وَطْـًٔا وَأَقْوَمُ قِيلًا﴾ [المزمل: ٦].

وقوله تعالى: ﴿ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِن ثُلُثَىِ ٱلَّيْلِ وَنِصْفَهُۥ وَثُلُثَهُۥ وَطَآئِفَةٌ مِّنَ ٱلَّذِينَ مَعَكَ ۚ وَٱللَّهُ يُقَدِّرُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَن لَّن تُحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَٱقْرَءُوا۟ مَا تَيَسَّرَ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ ۚ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۙ وَءَاخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِى ٱلْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ ۙ وَءَاخَرُونَ يُقَٰتِلُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ فَٱقْرَءُوا۟ مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۚ وَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُوا۟ ٱلزَّكَوٰةَ وَأَقْرِضُوا۟ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا۟ لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ ٱللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ وَٱسْتَغْفِرُوا۟ ٱللَّهَ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌۢ ﴾ [المزمل: ٢٠].. وغير ذلك من الآيات[1].

وقد ذُكِرَ عِنْدَ النبيِّ ﷺ رَجُلٌ نامَ لَيْلَهُ حتَّى أصْبَحَ، قالَ: «**ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ في أُذُنَيْهِ**» أوْ قالَ: «**في أُذُنِهِ**»[2].

فذلك ذم وتوبيخ منه ﷺ لمن لم يقطع نومه بالقيام..

---

(١) أ. محمد سلامة الغنيمي: البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسُّنَّة.

(٢) رواه البخاري.

فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه: أنَّ رَسولَ اللهِ ﷺ طَرَقَهُ وفاطِمَةَ بنْتَ النبيِّ ﷺ لَيْلَةً، فقالَ: «أَلَا تُصَلِّيَانِ؟» فَقُلتُ: يا رَسولَ اللهِ، أَنْفُسُنَا بيَدِ اللهِ، فَإِذَا شَاءَ أَنْ يَبْعَثَنَا بَعَثَنَا، فَانْصَرَفَ حِينَ قُلْنَا ذلكَ ولَمْ يَرْجِعْ إلَيَّ شيئًا، ثُمَّ سَمِعْتُهُ وهو مُوَلٍّ يَضْرِبُ فَخِذَهُ، وهو يقولُ: ﴿وَكَانَ ٱلْإِنسَٰنُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا﴾ [الكهف: ٥٤][1].

- **نوم الحبيب ﷺ من بعد قيام الليل إلى الفجر:**

يقول الله تعالى في آية الاستئذان: ﴿مِّن قَبْلِ صَلَوٰةِ ٱلْفَجْرِ﴾ [النور: ٥٨]..

ففي هذه الآية إقرار منه سبحانه أيضًا بأن **ما بعد قيام الليل إلى ما قبل صلاة الفجر وقت نوم**.. فقد كان من هديه ﷺ بعد أن يتم ورده من الليل أن ينام وقت السحر.. وهو السدس الأخير من الليل..

فعن عائشة رضي الله عنها، قالت: ما أَلْفَاهُ السَّحَرُ عِندِي إلَّا نَائِمًا. تَعْنِي: النبيَّ ﷺ[2].

والسَّحَرُ: هو آخِرُ اللَّيلِ. والمعنى: ما أتى عليه وَقتُ آخِرِ اللَّيلِ عندي وما صادَفْتُه فيه إلَّا وهو نائمٌ، وهو النَّومُ الَّذي كان داودُ عليه السلام يَنامُه؛ فكان يَنامُ أوَّلَ اللَّيلِ، ثمَّ يَقومُ وقْتَ تَنزُّلِ اللهِ تعالَى في الثُّلُثِ الأخيرِ مِن اللَّيلِ، ثمَّ يَستدرِكُ مِن النَّومِ ما يَستريحُ به مِن نَصَبِ القِيامِ في اللَّيلِ، وهذا النَّومُ عندَ السَّحَرِ.

ولَفظُ الحَديثِ في رِوايةِ البُخاريِّ مِن حَديثِ أمِّ المؤمنين

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.



عائشةَ ﵂: «**وأَحَبُّ الصِّيَام إلى اللهِ صِيامُ داوُدَ، وكان يَنامُ نِصْفَ اللَّيْلِ، ويَقومُ ثُلُثَه، ويَنامُ سُدُسَه**».

وقد سُئلت السيدة عَائِشَةُ ﵂: كيفَ كَانَتْ صَلَاةُ النبيِّ ﷺ باللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ، ويقومُ آخِرَهُ فيُصَلِّي، ثُمَّ يَرْجِعُ إلى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَذَّنَ المُؤَذِّنُ وثَبَ، فإنْ كانَ به حَاجَةٌ اغْتَسَلَ، وإلَّا تَوَضَّأَ وخَرَجَ[1].

وعنها كذلك، قالت: كَانَتْ عِندِي امْرَأَةٌ مِن بَنِي أَسَدٍ، فَدَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللهِ ﷺ، فَقالَ: «**مَن هذِه؟**» قُلتُ: فُلَانَةُ، لا تَنَامُ باللَّيْلِ، فَذُكِرَ مِن صَلَاتِهَا، فَقالَ: «**مَهْ، علَيْكُم ما تُطِيقُونَ مِنَ الأعْمَالِ، فإنَّ اللهَ لا يَمَلُّ حتَّى تَمَلُّوا**»[2].

فمن خلال هذه الأحاديث والآيات فإن ليل المسلم عبارة عن نوم نصفه.. وقيام ثلثه.. ونوم سدسه.. حتى قال بعض السلف: «هذه الضجعة قبل الصبح سُنة»[3].

وقد كان من هدي الرسول ﷺ في آخر حياته ألَّا يترك قيام الليل في الثلث الأخير منه؛ قال رسول الله ﷺ: «**ينزل ربنا إلى سماء الدنيا كل ليلة، حين يبقى ثلث الليل الآخر، فينادي، فيقول: من يدعوني فأستجيبَ له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له**»[4].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.

(٣) أ. محمد سلامة الغنيمي: البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسُّنَّة (إعجاز علمي ونفسي).

(٤) رواه البخاري ومسلم وغيرهما.



- **الحبيب ﷺ لا يدافع النوم:**

فقد كان من هدي النبي ﷺ عدم مدافعـة النوم.. بل كان إذا غلبه النعاس نام ﷺ.. روت السيدة عائشة رضي الله عنها أيضًا: أنَّ رَسولَ اللهِ ﷺ قالَ: «**إذَا نَعَسَ أحَدُكُمْ وهو يُصَلِّـي فَلْيَرْقُدْ، حتَّى يَذْهَـبَ عنه النَّوْمُ، فإنَّ أحَدَكُمْ إذَا صَلَّى وهو نَاعِسٌ، لا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسُبَّ نَفْسَهُ**»[١].

وقالت السيدة عائشة رضي الله عنها في الحديث الطويل: «كان ﷺ إذا غلبَهُ نومٌ أو وجعٌ عن قيـامِ الليلِ صلَّى مـن النهارِ ثنتَي عشـرةَ ركعةً، ولا أعلمُ نبي الله ﷺ قرأ القـرآنَ كلَّهُ في ليلَـةٍ، ولا صلى ليلةً إلى الصبحِ، ولا صامَ شهرًا كاملًا غيرَ رمضانَ»[٢].

- **الحبيب ﷺ ينام على شقه الأيمن:**

يقول الحبيب ﷺ: «**إذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِـقِّكَ الأَيْمَـنِ، ثُمَّ قُلِ: اللَّهُمَّ أَسْـلَمْتُ وَجْهِـي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ. اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ**». قَالَ: فَرَدَّدْتُهَا عَلَـى النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا بَلَغْتُ: «**اللَّهُـمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ**»، قُلْتُ: «وَرَسُولِكَ». قَالَ: «**لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ**»[٣].

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه البخاري ومسلم.



ويقول رسـول الله ﷺ: «**إذا أوى أحدُكم إلى فراشـه، فليأخذْ داخلةَ إزاره، فلينفضْ بها فِراشَه، ولْيُسَـمِّ الله، فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فِراشِـه، فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شِـقِّهِ الأيمـن، وليقل: سبحانك اللَّهمَّ ربِّي، بك وضعتُ جنبي، وبك أرفعه، إن أمسكتَ نفسي فاغفر لها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين**»[1].

وعن أبي قتادة رضي الله عنه، قال: «كانَ رَسـولُ اللهِ ﷺ إذَا كانَ في سَفَرٍ فَعَرَّسَ بلَيْلٍ (أي: نَزلَ آخِرَ اللَّيلِ لِلنَّومِ وَالاستِراحةِ)، اضْطَجَعَ علَى يَمِينِهِ، وإذَا عَرَّسَ قُبَيْلَ الصُّبْحِ نَصَبَ ذِرَاعَهُ، وَوَضَعَ رَأْسَهُ علَى كَفِّهِ (وذلِك خَوفًا أَن يَغلِبَه النَّومُ)»[2].

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: أنه قال: كان رسول الله ﷺ إذا أوَى إلى فراشِـه وضع يدَه ـ يعني: اليمنَى ـ تحت خدِّه، ثمَّ قال: «**اللَّهمَّ قِني عذابَك يومَ تبعثُ** ـ أو: **تجمَعُ** ـ **عبادَك**»[3].

- **وقد نهـى الحبيب ﷺ عـن النوم علـى البطـن..** فعن طهفة الغفاري رضي الله عنه، قال: أصابني رسـولُ اللهِ ﷺ نائمًا في المسـجدِ على بَطْني، فركَضنـي برِجْلِه، وقال: «**ما لـكَ ولهذا النَّـومِ؟! هذه نَوْمةٌ يكرَهُها اللهُ، أو يُبغِضُها اللهُ**»[4].

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم.

(٣) صحيح ابن ماجه: ٣١٤١.

(٤) صحيح ابن ماجه: ٣٠١٥.



يقول ابن القيم: «وأنفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن؛ ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقرارًا حسنًا؛ فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلًا، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلًا ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن ليكون الغذاء أسرع انحدارًا عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بداءة نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه فتنصب إليه المواد.

وأردأ النوم: النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منه: أن ينام منبطحًا على وجهه»[١].

- وقد توصل العلماء إلى كشف مضار النوم على البطن عند الوليدين.. فقد أكدت الدراسات ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجئ (موت المهد: Cot Death) عندما ينامون على بطونهم، بالمقارنة مع الأطفال المواليد الذين ينامون على الظهر أو أحد الجانبين[٢].. ولهذا يُنصح الأمهات بوضع الوليد للنوم على ظهره..

والنوم على الشق الأيسر عند الكبار قد يترافق بعدم الارتياح وخاصة بعد تناول الطعام.. إذ يضغط الكبد على المعدة.. ما قد يؤخر إفراغها.

---

(١) زاد المعاد.

(٢) Doering JJ, Salm Ward TC, Strook S, Campbell JK. A Comparison of Infant Sleep Safety Guidelines in Nine Industrialized Countries. J Community Health. 2018 Jul 17.



- ويفضِّل المرضى المصابون بفشل القلب النوم على الجانب الأيمن.. ولم يكن هناك عند الأطباء تفسير واضح لهذه الظاهرة.. إلَّا أن دراسة نشرت في عام (٢٠١٨م) أظهرت حدوث تبدلات في قياسات وظائف القلب عند النوم على الشق الأيسر.. ما يفسر سبب تفضيل المرضى للنوم على الشق الأيمن[١].



(١) Bayraktar MF, Ozeke O. Serial echocardiographic changes with different body positions and sleeping side preference in heart failure patients. Echocardiography. 2018 Apr 12.





الحبيب ﷺ وإطفاء المصابيح

• الحبيب ﷺ يأمر بإطفاء المصابيح بالليل:

ـ وبعد سنوات عديدة من البحث العلمي حول تأثير الضوء على الإنسان والبيئة.. قال العلم: صدق رسول الإسلام.. **فإظلام المصابيح إعجاز نبوي يقي الإنسان وبيئته من التلوث الضوئي الذي ينشأ من التعرُّض الزائد للضوء في الليل.**

كان الحبيب ﷺ حريصًا على إرشادِ أُمَّتِه إلى كُلِّ خيرٍ، في أُمورِ الدُّنيا والآخرة.. فعلَّمنا الحِرصَ عندَ النومِ على إطْفاءِ النَّارِ.. وإغلاقِ منابع المياهِ.. والتأكُّدِ من عدمِ وُجودِ ما يُؤذي عندَ النومِ والرَّاحةِ.

وقد حَذَّرَنــا الحبيب ﷺ من خطر المصابيــح إذا تركناها موقدة عند النوم، وذلك فــي عدد كبير من الأحاديــث.. منها: ما ذكر علة التحذير؛ وهي: الخوف من الاحتراق بنارهــا.. ومنها: ما جاء دون ذكر لعلة الأمر بإطفاء المصابيح.. لتعم النصيحة والرحمة النبوية كل المخلوقات في كل زمان ومكان..

ـ **ولعل قائلًا يقــول:** لماذا إطفاء المصابيــح بالليل.. وليس في مصابيحنا الآن نارٌ ولا فتيلة؟.



فنجد الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى مخاطر التعرض للأضواء أثناء الليل.. ففي بحث نُشر في شهر ديسمبر (٢٠٢٠م) أكد الباحثون أن التعرض للضوء أثناء الليل (Artificial Light at Night) (ALAN) يزيد من حدوث عدد من الأمراض.. ومنها: الأمراض الاستقلابية، والاضطرابات النفسية، إضافة إلى السرطان[١].

• أحاديث ذكرت علة إطفاء المصابيح عند النوم (الخوف من النار):

ـ قال رسول الله ﷺ: «**لا تَتْركوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُون**»[٢].

ـ وعَنْ أَبِي مُوسَى رضي الله عنه، قَالَ: احْتَرَقَ بَيْتٌ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ، فَحُدِّثَ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ ﷺ، قَالَ «**إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عَدُوٌّ لَكُمْ، فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُم**»[٣].

ـ وقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**خَمِّرُوا الْآنِيَةَ، وَأَجِيفُوا** (أغلقوا) **الْأَبْوَابَ، وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ، فَإِنَّ الْفُوَيْسِقَةَ** (الفأرة) **رُبَّمَا جَرَّتِ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ**»[٤].

---

(١) Walker WH 2nd, Bumgarner JR, Walton JC, Liu JA, Meléndez-Fernández OH, Nelson RJ, DeVries AC. Light Pollution and Cancer. Int J Mol Sci. 2020 Dec 8; 21 (24): 9360.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه البخاري.



- وقال عليه الصلاة والسلام: «**غَطُّوا الإناءَ، وأَوْكُوا السِّقاءَ** (شدُّوا واربطوا فَمَها بالوِكاءِ، وهوَ الخَيطُ)، **وأَغْلِقُوا البابَ، وأَطْفِئُوا السِّراجَ، فإنَّ الشَّيْطانَ لا يَحُلُّ سِقاءً، ولا يَفْتَحُ بابًا، ولا يَكْشِفُ إناءً، فإنْ لَمْ يَجِدْ أحَدُكُمْ إلَّا أنْ يَعْرُضَ على إنائِهِ عُودًا، ويَذْكُرَ اسْمَ اللهِ، فَلْيَفْعَلْ، فإنَّ الفُوَيْسِقَةَ تُضْرِمُ علَى أهْلِ البَيْتِ بَيْتَهُمْ**»[1].

- وعن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: جاءَت فَأْرَةٌ فأَخَذَتْ تَجُرُّ الفَتِيلةَ (ما يُوقَدُ، مثلُ: الشَّمعةِ)، فجاءت بها فأَلْقَتْها بين يدي رسولِ اللهِ ﷺ على الخُمْرَةِ (السجَّادة أو الفِراش) التي كان قاعدًا عليها، فأَحْرَقَتْ منها مثلَ موضعِ الدرهمِ، فقال: «**إذا نِمْتُم فأَطْفِئُوا سُرُجَكم** (نارَ المصابِيحِ)؛ **فإن الشيطانَ يَدُلُّ مثلَ هذه على هذا فتُحْرِقَكم**»[2]..

• أحاديث لم تذكر علة إطفاء المصابيح عند النوم:

- قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ**»[3].

- ويقول الحبيب ﷺ: «**إِذَا اسْتَجْنَحَ اللَّيْلُ** - أوْ: **كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ** - **فَكُفُّوا صِبْيَانَكُمْ، فإنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ العِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ، وأَغْلِقْ بَابَكَ واذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وأَطْفِئْ مِصْبَاحَكَ واذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وأَوْكِ سِقَاءَكَ واذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وخَمِّرْ إنَاءَكَ واذْكُرِ**

---

(١) رواه مسلم.

(٢) صحيح أبي داود: ٥٢٤٧.

(٣) رواه البخاري.



اسْمَ اللهِ، ولو تَعْرُضُ عليه شيئًا»[1]. (أي: تغطيتُها ولو بوضعِ عُودٍ على عَرْضِها).

ـ وقال رسول الله ﷺ: «**إذا كانَ جُنْحُ اللَّيْلِ ـ أوْ: أمْسَيْتُمْ ـ فَكُفُّوا صِبْيانَكُمْ، فإنَّ الشَّياطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فإذا ذَهَبَ ساعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ فَحُلُّوهُمْ، وأغْلِقُوا الأبْوابَ واذْكُرُوا اسْمَ اللهِ، فإنَّ الشَّيْطانَ لا يَفْتَحُ بابًا مُغْلَقًا، وأَوْكُوا قِرَبَكُمْ واذْكُرُوا اسْمَ اللهِ، وخَمِّرُوا آنِيَتَكُمْ واذْكُرُوا اسْمَ اللهِ، ولو أنْ تَعْرُضُوا عليها شيئًا، وأَطْفِئُوا مَصابِيحَكُمْ**»[2].

- **النصائح النبوية قوانين للسلامة:**

ـ جاءتْ هذِهِ النَّصائحُ النَّبويةُ بمثابة «قَوانينِ السَّلامةِ» للمُحافَظةِ على مَصالحِ المسلمينَ..

قال ابن حجر في «فتح الباري» نقلًا عن القرطبي: «الأمر والنهي في هذا الحديث للإرشاد، قال: وقد يكون للندب، وجزم النووي بأنه للإرشاد لكونه لمصلحة دنيوية، وتعقَّب بأنه قد يفضي إلى مصلحة دينية، وهي: حفظ النفس المحرم قتلها، والمال المحرم تبذيره.. وفي هذه الأحاديث أن الواحد إذا بات ببيت ليس فيه غيره وفيه نار.. فعليه أن يطفئها قبل نومه.. أو يفعل بها ما يؤمن معه الاحتراق.. وكذا إن كان في البيت جماعة، فإنه يتعين على بعضهم،

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه البخاري.



وأحقهم بذلك آخرهم نومًا.. فمن فرَّط في ذلك كان للسُّـنَّة مخالفًا ولأدائها تاركًا».

وقال المناوي في «فيض القدير شرح الجامع الصغير»: «**وأطفئوا مصابيحكم**» أي: أذهبوا نورهـا.. والمراد: إذا لم تضطروا إليه لنحو بردٍ أو مرضٍ أو تربية طفلٍ أو نحو ذلك»..

- وتكـرار التحذيـر النبوي من النـار والمصابيح والسُّـرُج بروايات مختلفة وفـي مواقف مختلفة.. يدل علـى أن من عادة العرب في زمن النبي ﷺ عند النوم ترك المصابيح موقدة، وخاصة في فتـرة الليل.. وذلـك لمنافع عديـدة، منها: إذهاب وحشـة الصحراء.. والاحتماء من حيوانات الصحراء التي قد تهاجمهم في الليل.. وللتدفئة.. فبيَّن لهم النبي ﷺ أن هذه عادة غير سليمة لِمَا فيها مـن أضرار ظاهـرة.. كما بيَّـن في الأحاديـث التي ذكرت الاحتراق بالنار.. وأرشـدهم ﷺ إلى ما هو أنفع بإغلاق الأبواب لحصول الأمان.. وإطفاء النيران لتوقي شرها.

- وفي عصرنا الحديث استخدمنا المصابيح الكهربائية بدلًا من مصابيح النار.. وصرنا أحرص من العرب في زمن النبي ﷺ على إنـارة المصابيح في ظلمـة الليل!.. بـل إن **هناك مناطق بأكملها كبعض المدن الحديثة تحيل الليـلَ إلى نهار** من كثرة المصابيح المضاءة في ظلمة الليل.. فهل الأمر النبوي: «**أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ**» ينطبق على مصادر الضوء في زماننا أم لا؟..



ولمَّـا كان المعصـوم عليه الصلاة والسلام لا ينطق عـن الهوى.. فـلا بد أن الروايات المطلقة التي لم تحدِّد العلَّة.. أتت لتبيِّن أن هناك عللًا أخرى لإطفاء المصابيح غير النار.. لكـي يكون أمره ﷺ صالحًا لكل زمان ومكان.. فذكر النار والإحراق في بعض الروايات لأنها العلة المعروفة في زمنـه.. ثم أطلق الأمـرَ دون ذكر للإحراق.. ليكون أمره شـاملًا لكل علة قد تظهر للبشـر في كل عصر من العصـور التي تلي عصر النبـي ﷺ.. فكلما ظهـرت للمصابيح أضرار غير النار كان الأمـر النبوي: «**أطفئوا المصابيح**» حاميًا من كل ضرر ظاهر كالاحتراق بنارهـا.. أو ضرر غير ظاهر كالتعرض الزائد لضوئها في الليل..

وحينمـا أراد النبـي ﷺ التحذير الخـاص من الاحتـراق من المصابيح اسـتخدم كلمة «**النار**».. وعندمـا أراد تعميم التحذير من كافة أشـكال الإضـاءة التي تعتمـد على النـار وعلى غيـر النار استخدم ﷺ كلمتي «**المصابيح**» و«**السُّرُج**»..

ومعروف أن كلمة «مصباح» تسـتخدم لكل ما يستضاء به.. قال تعالـى: ﴿ وَلَقَدْ زَيَّنَّا ٱلسَّمَآءَ ٱلدُّنْيَا بِمَصَٰبِيحَ وَجَعَلْنَٰهَا رُجُومًا لِّلشَّيَٰطِينِ ۖ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ ٱلسَّعِيرِ ﴾ [الملك: ٥].

وكذلك كلمة «سراج» تستخدم للاستضاءة.. كما في قوله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ ٱلْقَمَرَ فِيهِنَّ نُورًا وَجَعَلَ ٱلشَّمْسَ سِرَاجًا ﴾ [نوح: ١٦].

وجاء قول الله تعالى: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ﴾ [الفرقـان: ٤٧].. **ليؤكد على أهمية النوم في الظلام**



التام.. فربط المولى تبارك وتعالى بين النوم السبات وبين جعله الليل لباسًا.. ليدل على أهمية الظلمة التامة للحصول على النوم السبات..

وبعد عقود من الاستعمال الغاشم للإنارة الصناعية.. ظهر للإنسان أن الإنارة الكهربائية بالرغم من كل ما لها من منافع إلّا أنها لا تخلو من مساوئ.. **وظهر مصطلح (التلوث الضوئي** Light Pollution) لوصف الآثار السلبية المترتبة على أنواع الإنارة الاصطناعية على الإنسان وبيئته[١].

• الدراسات العلمية الحديثة في التلوث الضوئي:

- يعتبر مصطلح «التلوث الضوئي» من المصطلحات الحديثة التي لم تكن في قاموس الإنسانية.. وهو أحد أنواع الملوثات البيئية الحديثة التي تَسَبَّبَ فيها إنسانُ العصر الحديث.. بسبب الإسراف الزائد في استعمال الضوء الصناعي داخل وخارج البيوت.. وفي تحويل ليل المدن إلى نهار صناعي.. ما أثر سلبًا على الإنسان وبيئته.

- ومن المعروف أن إفراز هرمون الميلاتونين يزداد في الليل.. ويقل في الصباح بشكل حاد..

وقد وجد أن إفراز هذه المادة يقل عند التعرض للضوء..[٢].

---

(١) : أ. هشام عبد الرحمن حسن عبد الرحمن، ود. محمود عبد الله نجا: إظلام المصابيح ليلًا إعجاز نبوي يقي من التلوث الضوئي.

(٢) Zubidat AE, Haim A. Artificial light-at-night - a novel lifestyle risk factor for metabolic disorder and cancer morbidity. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2017 Jul 26; 28 (4): 295-313.



ـ ففي بحث نُشر في شهر ديســمبر (٢٠٢٠م) استعرض الباحثون الدراســات العلمية الحديثة والتي أثبتت أن التعــرض للضوء أثناء الليل (Artificial Light at Night :ALAN) له أضرار على الإنسان.. ومن هذه الأضرار زيادة نوبات الصداع، والشــعور بالإرهاق، والتعرض لدرجات مختلفــة من التوتر.. كمــا أنه يزيد من حــدوث عدد من الأمراض، ومنها: الأمراض الاســتقلابية، والاضطرابات النفســية، إضافة إلى السرطان[١].. وخاصة سرطان الثدي والليمفوما ـ كما جاء في بحث نُشر في شهر ديسمبر (٢٠٢٠م)[٢].

ففي مقال نُشر في شهر يونيو (٢٠١٨م) أكدت الدراسات العلمية: أن الأضواء الاصطناعية في الليل تؤثر بشــكل ضار على الســاعة البيولوجية عند الإنسان.. وتؤثر ســلبًا على حلقة النوم والاستيقاظ عند المعرَّضين لها[٣].

وأكد بحث نشــر في مجلة (Life Science) في عام (٢٠١٧م): أن (٧٥٪) مــن القوة العاملــة في العالــم المتحضر تشــارك في نظام

---

(١) Walker WH 2nd, Bumgarner JR, Walton JC, Liu JA, Meléndez-Fernández OH, Nelson RJ, DeVries AC. Light Pollution and Cancer. Int J Mol Sci. 2020 Dec 8; 21 (24): 9360.

(٢) Zhong C, Franklin M, Wiemels J, McKean-Cowdin R, Chung NT, Benbow J, Wang SS, Lacey JV Jr, Longcore T. Outdoor artificial light at night and risk of non-Hodgkin lymphoma among women in the California Teachers Study cohort. Cancer Epidemiol. 2020 Dec; 69: 101811.

(٣) Aulsebrook AE, Jones TM, Mulder RA, Lesku JA. Impacts of artificial light at night on sleep: A review and prospectus. J Exp Zool A Ecol Integr Physiol. 2018 Jun 4.



الدوريـــات (shifts) والمناوبات الليلية.. كما أشـــارت الدراســـات الوبائية إلى أن الممرضـــات اللواتي يعملن في الليـــل أكثر عرضة للإصابة بســـرطان الثدي.. ويعزو الباحثون ذلـــك إلى الحرمان من النوم، واضطراب الساعة البيولوجية.. فالمناوبات الليلية تحرم المرء من أخذ كميـــة كافية من النـــوم، إضافة إلى حـــدوث اضطراب في الإيقاع البيولوجي..[١].

وعلى المدى الطويل فـــإن الاضطراب في الســـاعة البيولوجية يؤدي إلى حدوث عدة أمراض، منها: الســـرطان، ومرض الســـكر، ومرض شـــرايين القلب، والبدانة، واضطراب المزاج، والتنكس في شبكية العين..[٢].

ويؤكد بحث نُشر في عام (٢٠١٧م) أن البدانة وسرطان الثدي هما من أكثر الأمراض انتشـــارًا في المجتمعات المتطـــورة.. وأن هناك دراسات وبائية وتجريبية تشير إلى علاقة هذين المرضين باضطراب دورية النوم..[٣].

---

(١) Touitou Y, Reinberg A, Touitou D. Association between light at night, melatonin secretion, sleep deprivation, and the internal clock: Health impacts and mechanisms of circadian disruption. Life Sci. 2017 Mar 15; 173: 94-106.

(٢) Touitou Y, Reinberg A, Touitou D. Association between light at night, melatonin secretion, sleep deprivation, and the internal clock: Health impacts and mechanisms of circadian disruption. Life Sci. 2017 Mar 15; 173: 94-106.

(٣) Zubidat AE, Haim A. Artificial light-at-night - a novel lifestyle risk factor for metabolic disorder and cancer morbidity. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2017 Jul 26; 28 (4): 295-313.



ـ وظاهرة «التلوث الضوئي» وآثارها السلبية تؤثر على كل الكائنات.. فالعديد من أنواع الأسماك والكائنات البحرية تفقد حياتها وحياة صغارها بسبب التلوث الضوئي.

• ومن الغريب أن دول العالم الإسلامي وحتى لحظتنا هذه.. ما تزال تسرف في استخدام الإضاءة ليلًا بالرغم من التحذير النبوي الصريح: «**أطفئوا مصابيحكم إذا رقدتم بالليل**».

والأحاديث التي جاءت بصيغ العموم دون تحديد لسبب الأمر بإطفاء المصابيح.. ولا تحديد الضرر المترتب على بقائها موقدة.. شملت كل أنواع الضرر الذي قد يصيب الإنسان أو بيئته من جراء التلوث الضوئي.. وكلما اكتشف الإنسان من أضرار جديدة للمصابيح.. جاءت اللفظة المعجزة: «**أطفئوا مصابيحكم**» لتعم هذا الضرر[1].



(١) أ. هشام عبد الرحمن حسن عبد الرحمن، ود. محمود عبد الله نجا: إظلام المصابيح ليلًا إعجاز نبوي يقي من التلوث الضوئي (بتصرف).

الفصل الثامن

مع الحبيب ﷺ في الوقاية من الأمراض

- حبيبك ﷺ يعلمك الوقاية من الأمراض.
- تعاليم الحبيب ﷺ وقاية للقلب.
- الحبيب ﷺ يحذِّر من الفواحش والخمور.







حبيبك ﷺ يعلِّمك الوقاية من الأمراض

• هدي الحبيب ﷺ في حفظ الصحة وسلامة البدن:

من يتأمل هـــدي النبي ﷺ يجـــده أفضل هديٍ لحفـــظ الصحة وسلامة البدن.. ووقايته من المرض..

يقول ابن قيم الجوزية رَحِمَهُ اللهُ في كتابه «زاد المعاد»:

«من تأمل هدي النبي ﷺ وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به.. فـــإنَّ حفظها موقـــوف على حســـن تدبير المطعم والمشـــرب والملبس.. والمسكن والهواء والنوم.. واليقظة والحركة والسكون.. والمنكح والاســـتفراغ والاحتباس.. فإذا حصلت هـــذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبلد والسن والعادة.. كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل»[1].

ويومًا بعد يوم.. نكتشف سرًّا كان خفيًّا.. وإعجازًا علميًّا جديدًا.. ففي كل جزء مـــن تعاليم ديننا الحنيف نجد الأســـرار المدخرة فيها أضعاف ما كنا نتوقع.. وفي هذا مصداق لقول الله تعالى: ﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴾ [فصلت: ٥٣].

(١) زاد المعاد: ٣/ ٨٠٩.



• الإسلام وقواعد الوقاية والحماية من الأمراض:

وسبق الإســلامُ الطبَّ الحديث منذ ما يزيد على أربعة عشر قرنًـا من الزمــن.. حين أرســى قواعــد الوقايــة والحماية من الأمراض..

وحث القرآنُ على الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر.. لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلة.. فقــد ذكر القرآن الكريم فعل «وقى» ومشتقاته حوالي (٢٥٨) مرة..

منها: في الوقاية من الخمر والميسر والأوثان، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴾ [المائدة ٩٠].

وفي الوقاية من الآفات الجنسية، قال تعالى: ﴿ وَلَا تَقۡرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةٗ وَسَآءَ سَبِيلٗا ﴾ [الإسراء: ٣٢].

وفي الوقاية من الربا، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَذَرُواْ مَا بَقِيَ مِنَ ٱلرِّبَوٰٓاْ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ ﴾ [البقرة: ٢٧٨].

فالمنهــج القرآنــي يعمد إلى تجنيــب الفــرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المؤدية إلى المرض.. ســواء كانت فكرية أم نفسية.. جســدية أم خلقية.. حتى يكون في حياة الناس العافية.. لا المرض.. وحتى لا يتحول المجتمــع كله بفعل الأمراض إلى مصحٍّ أو مستشفى..



• شمول السُّنَّة النبوية جميع أشكال الوقاية التي وضعها الإسلام:

ـ وتشـمل الوقايـة الصحية في السُّـنَّة النبويـة كل الإجراءات والوسـائل التربوية التي وضعها الإسـلام من أجل صيانة المجتمع الإسـلامي من كل الأمراض الحسـية والمعنوية.. ليكون المجتمع طاهرًا.. بعيـدًا عن كل مواطـن الأوبئة والعلل.. ومخاطر الفسـاد والانحلال الخلقي.

والمتتبع لخطـوات النبوة عبر السُّـنَّة النبويـة.. يجدها ذاخرة بالتوجيهات والوصايـا الوقائية على كل صعيـد.. تهدف إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها.. وتقـي الأفراد والمجتمع منها قبل وقوعها.. وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والعلل التي تفتك بالكثير من المجتمعات..

وقد تناولت تعاليم الإسلام الصحية جميع أبواب التثقيف الصحي والطـبِّ الوقائي وفروعـه.. فالوقاية الصحية في الإسـلام تقوم على إكساب الإنسان مناعة ذاتية تقيه غوائل العدوى والأمراض المتعددة..

يقول ابن قيـم الجوزية رَحِمَهُ اللَّهُ: «وقد اتفق الأطبـاء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء.. وقالوا: ما قُدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية... وقالوا: ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية»[1].

(١) الطب النبوي، ص٦.



ـ ولقـد أثبت الطب الحديـث أن النبي ﷺ هـو الواضع الأول لقواعد حفـظ الصحـة بالاحتراز من عـدوى الأوبئـة والأمراض المُعْدية.. فقد تبين أن عددًا من الأمراض المُعْدية تسري في مواسم معينـة من السـنة.. بـل إن بعضها يظهر فـي كل عـدد معين من السنوات.. وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن...

وهذا يفسـر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسـول ﷺ: «**غطوا الإناء، وأوكوا السقاء؛ فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سـقاء ليـس عليه وكاء، إلَّا نـزل فيه من ذلك الوباء**»[1].

***

(١) رواه مسلم.





تعاليم الحبيب ﷺ وقاية للقلب

• لا تكاد تمر دقيقة واحدة.. إلَّا ويصاب في أمريكا ثلاثة أشخاص بجلطة في القلب.. وواحد من هؤلاء يلقى حتفه قبل أن يصل إلى المستشفى لتناول العلاج.. وتودي جلطة القلب بحياة نصف مليون أمريكي سنويًّا.. كما تودي بحياة (١٥٠ ألف) إنكليزي في العام الواحد!..

وللأسف الشديد، نجد تزايدًا مريعًا في حدوث هذا المرض في بلادنا العربية وخاصة عند الشباب.. ففي دراسة نشرت في شهر نوفمبر (٢٠٢٠م)، وأجريت على (١٥٦٢) مريضًا من دول الخليج.. دخلوا المستشفى بجلطة في القلب.. تبين أن (٢٦٪) منهم كانوا من الشباب، و(٥٠٪) منهم كانوا مدخنين، و(٣٨٪) كانوا بدينين[١].

• ما هي جلطة القلب (Myocardial Infarction)؟:

تنجم جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية) عن انسداد في أحد شرايين القلب التاجية، ويؤدي ذلك الانسداد إلى موت جزء من عضلة القلب كان يُروى بذلك الشريان، ويشكو المريض حينئذ من ألم شديد جدًّا في الصدر يصاحبه عرق وغثيان.

---

(١) Alfaddagh A, Khraishah H, Rashed W, Sharma G, Blumenthal RS, Zubaid M. Clinical characteristics and outcomes of young adults with first myocardial infarction: Results from Gulf COAST. Int J Cardiol Heart Vasc. 2020 Nov 30; 31: 100680.



أما الذبحة الصدريــة (Pectoris Angina) فهــي ألم في منتصف الصدر يحدث عند الجهد، ويزول عادة بالتوقف عن الجهد، وتنجم عن ضيق (وليس عن انسداد) الشرايين التاجية.

• ما هي العوامل المهيِّئة للإصابة بمرض شرايين القلب؟:

تقسم عوامل الخطر التي تهيِّئ للإصابة بهذا المرض إلى:

ـ **عوامل لا يمكن التحكم فيها**؛ كالعمر والجنس والوراثة.

ـ **وعوامل يمكــن التحكم فيها والســيطرة عليهــا**؛ كالتدخين، وارتفاع كولســترول الدم، وارتفــاع ضغط الدم، ومرض الســكر، والسمنة، وعدم القيام بالرياضة البدنية، والضغوط النفسية..

وتكمن الوقاية من هذا المرض في التحكــم في عوامل الخطر الأخيرة والسيطرة عليها أو تجنبها.

• تعاليم الحبيب ﷺ تقي من جلطة القلب:

١ ـ ارتفاع كولسترول الدم والبدانة:

ـ ينجم ارتفاع **الكولسترول** غالبًا عند الإفراط في تناول الدهون الحيوانية؛ من لحوم وقشدة وزبدة وجبنة وسمن وغيرها، وقد يكون هناك استعداد عائلي لهذا الارتفاع.

وليس هناك أدنى شــك في أنه كلما ارتفع كولســترول الدم زاد احتمال الإصابة بمرض شرايين القلب.



ـ أما **البدانة** فتؤهل لحدوث مرض ـ السكر وارتفاع ضغط الدم ـ، كما أنها تؤهل لحدوث مرض شرايين القلب، وخصوصًا عند الرجال في أواسط العمر، ونحن نعلم جيدًا أن البدانة تنجم غالبًا عند الإفراط في الطعام وقلة الحركة، ويوصي خبراء التغذية الآن بتناول غذاء فقير بالدهون المشبعة والكولسترول، وبالمحافظة على الوزن المثالي للجسم.

ـ فكيف نستطيع ذلك؟..

لقد حث رسول الله ﷺ على الاعتدال في الطعام، وتجنب التخمة؛ فعن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: تَجَشَّأَ رجل عند رسول الله ﷺ، فقال: «**كُفَّ عنا جُشَاءَكَ؛ فإن أكثرهم شبعًا في الدنيا، أطولهم جوعًا يوم القيامة**»[1].

وروي عن عائشة رضي الله عنها: أنها قالت: «أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبيها الشبع؛ فإن القوم لمَّا شبعت بطونهم سمنت أبدانهم، وضعفت قلوبهم، وجمحت شهواتهم»[2].

ولقد أوصانا رسول الله ﷺ ألَّا نأكل كل ما تشتهيه الأنفس؛ فقد روي عن أنس بن مالك رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: «**إِنَّ من السَّرَفِ أَنْ تأكلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ**»[3].

---

(١) رواه الترمذي وابن ماجه.

(٢) ضعيف الترغيب: ١٢٩٣.

(٣) أخرجه ابن ماجه: ٣٣٥٢، وأبو يعلى: ٢٧٦٥، وابن حبان في المجروحين: ٣٠٤/٢ باختلاف يسير.



ـ وإذا كنا بحق نريد اجتناب السمنة وما فيها من مشكلات على القلب والرئتين والمرارة ومرض السكر.. فما علينا إلَّا أن نتذكر.. ونطبق قول رسول الله ﷺ عند كل طعام: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًّا من بطنه؛ بحسب ابن آدم لُقَيْمات يُقمن صلبه؛ فإن كان لا محالة؛ فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**»[1].

وقال ابن القيم في «زاد المعاد»: قال رسول الله ﷺ: «**أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُوَ قُلُوبُكُمْ**» رواه ابن السني وابن حبان[2].

ولا شك أن الصلاة بعد العَشاء وحركتها تذيب الطعام وما يترسب منه من دهون على القلب، ما يؤدي إلى أن تقسو شرايين القلب (Atherosclerosis)، وكذلك فإن الذكر والصلاة تمنع قسوة القلب المعنوية، وبالتالي يتصل القلب بالله سبحانه وتعالى وتنزل عليه رحماته.

وهكذا فإن الذكر والصلاة بعد العَشاء تمنع قسوة القلب المعنوية والمادية بإذن الله تعالى.

ـ ولقد جمع الله تعالى علم الصحة والغذاء في آية من ثلاث كلمات، قال تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾ [الأعراف: ٣١].

---

(١) رواه الترمذي.

(٢) زاد المعاد في هدي خير العباد، تحقيق: الشيخ شعيب الأرناؤوط رحمه الله، وقال ابن القيم: أحرى بهذا الحديث أن يكون صحيحًا.. أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط: ٤٩٥٢، والبيهقي في شعب الإيمان: ٦٠٤٤، السلسلة الضعيفة: ١١٥.



- وتوصي المنظمات الصحية الأمريكية بأن يشكل زيت الزيتون ما لا يقل عن ثلث الدهون المتناولة يوميًا؛ فقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة فائدة زيت الزيتون في الوقاية من أمراض شرايين القلب، كما أن الدراسات قد أظهرت أن بلدان حوض البحر المتوسط هي من أقل البلدان إصابة بمرض شرايين القلب بسبب كثرة تناول سكانها من زيت الزيتون.

هذا الزيت الذي أوصانا رسول الله ﷺ بتناوله؛ حيث قال: «**كلوا الزيت، وادَّهنوا به؛ فإنه من شجرة مباركة**».

وهي الشجرة التي ذكرها الله تعالى في قرآنه؛ حيث يقول: ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيۡتُونَةٍ لَّا شَرۡقِيَّةٍ وَلَا غَرۡبِيَّةٍ﴾ [النور: ٣٥].

- ويوصي خبراء التغذية وأطباء القلب في العالم بتناول وجبتين من السمك في الأسبوع على الأقل، والرسول ﷺ قد لفت النظر إلى نعمة السمك، فقال: «**أول طعام أهل الجنة زيت كبد الحوت**»[1].

والسمك والحوت سيان.. فزيت السمك الذي ينصح به الأطباء كعلاج لارتفاع الغليسريدات الثلاثية (Triglyceries) وهي إحدى دهون الدم؛ يستخلص من كبد الحوت نفسه! وتناول السمك لا يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب وارتفاع دهون الدم فحسب؛ بل إن له فوائد أخرى في علاج صداع الشقيقة، ومرض المفاصل نظير الرثوي، وغيرها كثير.

(١) رواه البخاري.



٢ ـ الرياضة البدنية:

توصي المنظمات الصحية العالمية: أنه للوقاية من مرض شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان أن يمارس نوعًا من أنواع الرياضة البدنية؛ كالمشي السريع، أو الجري، أو السباحة لمدة (٣٠) دقيقة؛ خمس مرات في الأسبوع على الأقل.

ولهؤلاء نقول: لم يحثنا رسول الله ﷺ على المشي إلى المساجد خمس مرات في الأسبوع.. بل خمس مرات في اليوم الواحد!.. وقد يكون المسجد على بُعد عشر دقائق أو يزيد.

أليس في هذا رياضة للبدن ووقاية للقلب؟!..

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما: أن رسول الله ﷺ قال: **«إنَّ أعظم الناس أجرًا في الصلاة أبعدهم إليها ممشى، فأبعدهم، والذي ينتظر الصلاة حتَّى يصليها مع الإمام أعظم أجرًا من الذي يصليها ثم ينام»**.

ويؤكِّد الأطباء على ألَّا يكون المشي متهاديًا متهالكًا..

وأمر الحبيب ﷺ بالسكينة وعدم الاستعجال في المشي إلى المسجد.. فعن أَبي قتادة، قال: بينما نحنُ نُصلِّي مع رسول الله ﷺ؛ إذ سمِعَ جَلبةَ رجالٍ، فلمَّا صلَّى قال: **«ما شأنُكم؟»** قالوا: استعجلْنا إلى الصَّلاةِ، قال: **«فلا تَفْعَلوا؛ إذا أتيتُم الصلاةَ فعليكم بالسَّكينةِ، فما أدركتُم فصلُّوا، وما فاتَكم فأتمُّوا»**[1].

---

(١) رواه البخاري.



أليست هذه هي مشية المسلم الحقيقي الذي يقتدي برسول الله ﷺ في كل أعماله؟!..

٣ - الامتناع عن التدخين (ويشمل السجائر والشيشة):

أجمعت الدراسات العلمية قاطبة على أن خطر مرض شرايين القلب عند المدخنين يبلغ ثلاثة أضعاف ما هو عليه عند غير المدخنين، ولا يخفى على أحد ما في التدخين من أضرار على القلب والرئتين وغيرهما من أعضاء الجسم.

وقد أقر العديد من الفقهاء بتحريم التدخين عملًا بحديث رسول الله ﷺ: «**لا ضرر ولا ضرار**»(١).

والفَرقُ بينَ الضَّررِ والضِّرارِ: أنَّ الضَّررَ يَحصُلُ من دونِ قَصدٍ، وأنَّه إذا تبيَّن لِمَن وقَع منه الضَّررُ رفَعَه، والضِّرارُ يَكونُ بقَصدٍ، ويَرْضى به إذا تَحقَّق.

وقيل: هما بمَعنًى واحدٍ، وتكريرُهما للتَّأكيدِ، وقيل غيرُ ذلك، وعلى كلٍّ فهو نهيٌ عن الإضرارِ بالغيرِ.

والمسلم الحق لا يدخن.. ولا يُلحق الضرر بأهله ومَنْ حوله (وهو التدخين السلبي).. وقد تأكدت أضرار التدخين السلبي بلا شك.. ويأبى أن تهدر الملايين من الدولارات سنويًّا من أموال المسلمين على ما يؤذيهم ولا ينفعهم.

---

(١) صحيح ابن ماجه: ١٩١٠.



٤ ـ معالجة ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر:

من المؤكد أن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ومعالجة مرض السكر تسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب، ولقد أمر رسول الله ﷺ بالتداوي، حيث قال: «**تداووا عباد الله، فإن الله تعالى لم يضع داء إلَّا وضع له دواء، غير داء واحد: الهرم**»[(١)].

٥ ـ مواجهة الضغوط النفسية:

أكدت الدراسات العلمية أن التعرض للضغوط النفسية والكروب أو الانفعالات الشديدة يمكن أن يثير نوبة ذبحة صدرية، وهناك دلائل علمية حديثة تشير إلى أن الذين يغضبون بشدة هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب.

وكلنا نعلم حديث رسول الله ﷺ المشهور، وهو يوصي رجلًا جاء يسأله: يا رسول الله، أوصني، فقال له النبي ﷺ: «**لا تغضب**».

وحديثه ﷺ: «**إذا غضب أحدكم وهو قائم؛ فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلَّا فليضطجع**»[(٢)].

وقد عَلَّمَنا الإسلام الصبر على الشدائد والمصائب، قال ﷺ: «**عجبًا لأمر المؤمن! إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلَّا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر؛ فكان خيرًا له**».

فكيف لا يسلِّم المؤمنُ أمرَه لخالق الأرض والسماء؟!.

---

(١) صحيح الجامع: ٢٩٣٠.

(٢) صحيح أبي داود: ٤٧٨٢.





٣ الحبيب ﷺ يُحذِّر من الفواحش والخمور

• التحذير من الفواحش لمنع انتشار أمراضها:

ـ والإسلام يعتبر الزنى من الفواحش التى يجب البعد عنها: ﴿وَلَا تَقۡرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓ﴾ [الإسراء: ٣٢].. وكذلك اللواط..

ويحذِّر الرسول ﷺ قائلًا: «**لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلَّا فَشَا فِيهِمُ الطَّاعُونُ وَالأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلافِهِمُ الذين مضوا**»[1].

ـ وقد ثبت أن هناك الآن أكثر من (٣٠) نوعًا مختلفًا من الجراثيم، والفيروسات، والطفيليات يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسيًا.. ويصاب أكثر من (١٢ مليون) أمريكي (ومنهم ٣ ملايين مراهق) بالأمراض الجنسية في كل عام.. وتبلغ تكلفة العلاج من تلك الأمراض (١٠ بلايين) دولار سنويًا.

وفي تقرير منظمة الصحة العالمية لعام (٢٠١٩م) جاء فيه: أن العدد الإجمالي للحالات الجديدة من الأمراض الجنسية قد بلغ (٣٥٨ مليون) شخص في عام واحد.. أي: تحدث كل يوم أكثر من مليون حالة من أنواع الأمراض المنقولة جنسيًا في أنحاء العالم..

---

(١) أخرجه الحاكم في المستدرك، وابن ماجه، والبزار، وصححه الألباني.



وتشير التقديرات إلى أن أكثر من (٥٠٠ مليون) شخص مصابون بعدوى تناسلية بفيروس الحلأ البسيط (الهربس: Herpes simplex)..

وهناك أكثر من (٢٩٠ مليون) امرأة مصابة بعدوى فيروس الورم الحُليمي البشــري (الورم الثألولي البشري المســبب سرطان عنق الرحم) (HPV).

وقد بلغ العــدد الإجمالي لحالات الإيدز منــذ ظهوره إلى عام (٢٠١٧م) أكثر من (٨٠ مليون) شخص.. وقد توفي منهم (٥٠ مليونًا) خلال هذه الحقبة مــن الزمن، والباقــون (٣٠ مليونًــا) يعانون من المرض رغم العلاج الطويل والمكلف.

وأما عدد حالات الســيلان (Gonorrhea) فقد كانت تقدر بـ (٨٧ مليون) حالة كل عــام، بينما يبلغ مرضى الكلاميديــا (١٢٧ مليونًا) ســنويًّا، ومرض الزهري/الســفيليس (٦,٣ مليون)، حســب دراسة نشرت في شهر أغسطس (٢٠٢٠م) [١].

وبعد انتشار الشــذوذ الجنسي.. تفشّــت فيهم قائمة طويلة من الأمراض من السيلان والزهري (الإفرنجي).. وطفيل الترايكومونوس المهبلي والكلاميديا والإيدز.. وغيرها من الأمراض.

وخلصت دراســة أمريكية أجرتها المراكــز الفدرالية لمراقبة الأمراض والوقاية إلى أن فتاة من بين أربع في الولايات المتحدة

---

(١) Huai P, Li F, Chu T, Liu D, Liu J, Zhang F. Prevalence of genital Chlamydia trachomatis infection in the general population: a meta-analysis. BMC Infect Dis. 2020 Aug 8; 20 (1): 589.



مصابة بأحد الأمراض التي تنتقل عبر ممارسة الجنس.. واكتشفت الدراسة أن معدلات الإصابة بهذا الصنف من الأمراض المُعْدية مرتفعة بشكل خاص لدى الفتيات السود.. وقدرت الدراسة بحوالي (٥٠٪) نسبة الفتيات السود المصابات بأحد الأمراض المعدية جنسيًّا.. بينما تناهز هذه النسبة (٢٠٪) لدى الفتيات البيض (والسبب: هو أن البيض يتعالجون، ويستخدمون الواقي). ووجدت الدراسة أن الفيروس المتسبب في سرطان الرحم عنق (HPV) هو الأكثر انتشارًا.. إذ عثر عليه لدى (١٨٪) من الفتيات اللائي خضعن للدراسة.

- ولن تنجح الجهود المبذولة للوقاية والقضاء على هذه الأمراض إلَّا باتباع تعاليم الإسلام التي تحض على العفة والطهارة.

والالتزام بقواعد الوقاية في الإسلام ليس مرهونًا بسن معينة (بعد التكليف).. ولا بمدة محددة.. بل يستمر الالتزام بها طيلة حياة المسلم.. فهي جزء من عقيدته وإيمانه..

- **التحذير من التدخين والخمور والمخدرات:**

وإن وجود الضرر في مادة معينة لا يقتضي أنها تضر ضررًا بالغًا كلَّ منِ استعملها..

- وأقرب مثال على ذلك: **التدخين** (السجائر والشيشة... إلخ)؛ إذ يؤدي إلى قتل أكثر من (٨ ملايين) شخص سنويًّا في العالم (حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٢٠م).. وعدد المدخنين في



العالم بلغ (١,٣ بليون) شخص تقريبًا.. وتشير الإحصائيات إلى أن (٨٠٪) منهم في العالم الثالث..

والتدخين لا يضر ضررًا واضحًا بمجرد التدخين.. ولكن لا بد أن تمضي سنوات طويلة حتى تظهر آثاره.

وبدأت الحملات ضد التدخين تزداد في كثير من دول العالم وخاصة عند الأطباء.. فعدد المدخنين الأطباء في الدول المتقدمة كان (٧٠٪) في الستينيات من القرن العشرين.. لكنه انخفض منذ بداية القرن الحادي والعشرين إلى (١ ـ ٢٪) فقط.

ـ ومن المعلوم: أن **الخمور** تسبب الكثير من الأمراض والمشاكل الاجتماعية.. وقد حاولت الولايات المتحدة منع الخمر بقانون أصدره الكونجرس الأمريكي عام (١٩١٩م).. بحيث يبدأ التنفيذ بمنع الخمور بتاتًا منذ يناير (١٩٢٠م)... ولكن الشعب الأمريكي لم يستطع أن يفطم نفسه عن شرب الخمور.. وتحولت تجارة الخمور إلى عصابات (الكابوني وأمثالها).. وازدادت الأمراض الناتجة عن الخمر في تلك الفترة.. بسبب المنع، وبسبب الخمور الأشد رداءة التي شاعت في الخفاء..

واضطر الكونجرس أن يبيح الخمور مرة أخرى عام (١٩٣٣م) بالتدريج.

وهذا يوضح أن معرفة الأضرار وحدها لا تكفي لمنع استخدام هذه المواد..



- والكلام ذاته يتكرر حول المخدرات المنتشرة في العالم، والتي تمنعها اليوم جميع دول العالم، ومع هذا فهي منتشرة جدًّا.

- وكذلـــك أضـــرار الخنزير وأمـــراض الزنى واللـــواط معروفة ومنتشرة... ولكن الشـــهوات والتجارة العالمية المستفيدة من تجارة الدعارة والبغـــاء، وتجارة الخنزيـــر وصناعاته المتعـــددة؛ تمنع أي قوانين للحد من هذه الموبقات.

ولو امتنع الإنسان عن كل هذه الموبقات لعاش حياة أفضل وأسعد ممّا هو عليه اليوم.. ولكن هذا لا يعني أن المرض سيختفي والموت ســـينعدم!.. فلا بد من الأمراض.. ولا بد من المـــوت في هذه الحياة الدنيا.. لا بد أن تنتهي الحياة، ونحن موقنون بحياة أخرى طويلة بعد البعث والنشور لا نهاية لها.. فإما نعيم دائم، وأما عذاب دائم..





خاتمة

«رحلة اليوم» مع الحبيب ﷺ



• **في رسـول الله ﷺ أسـوةٌ حسـنة لكل من وَلِيَ أمرًا من أمور المسلمين.. دقَّ أو جلَّ.. وفي هديه نورٌ يعصمه من الزلل.. ويحبب إليه القلوب..**

• **كان النبي ﷺ إذا جاء الفجر** نهض من نومه واستاك ثم توضَّأ.. وذكر ذكـرًا من أذكار الصبـاح؛ إذ كان يقـول: «**أصبحنا على فطرة الإسـلام، وكلمة الإخلاص، ودين نبينا محمـد ﷺ، وملة إبراهيم حنيفًا، وما كان من المشركين**».. وذهب إلى المسجد ليصلي الفجر بأصحابه.. ثمَّ يبقى في المسجد وفي مصلاه يذكر الله ﷻ حتَّى طلوع الشمس..

• **أمّا حياة النبي ﷺ في بيته الطاهر**.. فقد كان يقوم بعمل بيته.. فكان يحلب شاته ويخدم نفسـه.. ويقوم بتفلية ثوبه وخصف نعله.. ويعمل ما يعمله الرجال في بيوتهم.. فـإذا قرب موعد الصلاة ترك كلَّ شـيء وذهب إلى الصلاة ليصلي بالناس.. ثمَّ جلس إلى الناس وأصحابه يحدثهم ويعلمهم ويقوم بوعظهم.. يسـتمع إلى مشاكلهم وشكواهم ويصلح ذات بينهم.. ثمَّ بعد ذلك يعود إلى بيته وزوجه..



• وكان الرسول ﷺ إذا أراد أصحابه في أمر، وأراد أن يجمع المسلمين لخطْب ما.. أمر المنادي أن ينادي بهم: **الصلاة جامعة**.. ثمَّ يكلِّمهم بعد ذلك عمَّا أراده منهم..

فإذا أراد أن يرسل مبعوثًا بعثه.. وإن أراد أن يخبرهم بتشريع ما أخبرهم به.. وإن أراد أن يجهِّز غزوة أخبرهم وأمرهم بتجهيزها.

• **أمَّا في منتصف النهار** وبعد صلاة الظهر فكان ﷺ يقيل في نصف النهار لتعينه على قيام الليل..

وكان يُكثر من الذكر والدعاء.. ويطيل في الصلاة.. ويتجنب اللغو..

وكان ﷺ يتفقَّد الناس في معاشهم وفي أسواقهم.. يعود مريضهم.. ويستمع لحاجاتهم..

فكان ﷺ يقضي يومه ما بين دعوة وتذكير.. ونصح وجهاد.. وتشريع ومعاملة.. يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر..

• **وإذا جاء الليل** صلى صلاة العشاء بالمسلمين.. ثمَّ جلس مع كبار الصحابة رضوان الله عليهم.. وبعد ذلك ذهب إلى أهله.. فيجتمع مع نسائه في البيت الذي سيبيت فيه الحبيب ﷺ ويتحدَّث معهنَّ.

وكان ﷺ ينام أوَّل الليل.. ثمَّ يقوم ليصلي قيام الليل حتى يسمع صوت بلال يؤذِّن فيصلي ركعتين.. ثمَّ يخرج للمسجد لصلاة الفجر وهو يذكر الله في أذكار الصباح..



• **لم تكن حياة الرسول ﷺ روتينًا مملًا.. بل كانت مثلًا حيًّا لأوامر الله عز وجل.. ولقرآنه الكريم..** فلم يُدوَّن لنبيٍّ من الأنبياء عُشر معشار سيرة الحبيب محمد ﷺ ..

بعثه الله لنا مصباح هداية يُنير لنا ظلمة دربنا.. وعلى هدي سيرته نسير في حياتنا حتى نصل الغاية العظمى.. رضوانًا من الله وجنة عرضها السماوات والأرض..

وفي كل حركاته وسكناته.. كان الحبيب ﷺ هديًا مباركًا.. وقدوة يُحتذى بها لحياة صحية سعيدة.. ولعلّنا بحسن الاقتداء به في الدنيا ننعم بصحبته في الآخرة.. فالاقتداء به دليل محبّته.. بل هو شرط الإيمان بالله ورسوله، والوصول إلى محبة الله تعالى: ﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [آل عمران: ٣١].

• **فهنيئًا لمن اهتدى بهداه.. وهنيئًا لمن استن بسنته..** والله تعالى يقول: ﴿ وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُوا۟ ﴾ [الحشر: ٧]..

وآخر دعوانا أن الحمد لله ربِّ العالمين..

* * *





الفهرس



الفصل الأول

مع الحبيب ﷺ في استيقاظه وبكوره







الفصل الثاني

مع الحبيب ﷺ في طهارته ووضوئه واغتساله



الفصل الثالث

مع الحبيب ﷺ في صلاته وتلاوته للقرآن





الفصل الرابع
مع الحبيب ﷺ في كلامه وتبسُّمه وغضبه



الفصل الخامس

مع الحبيب ﷺ في طعامه وشرابه







الفصل السادس

مع الحبيب ﷺ في نشاطه وقيلولته



الفصل السابع

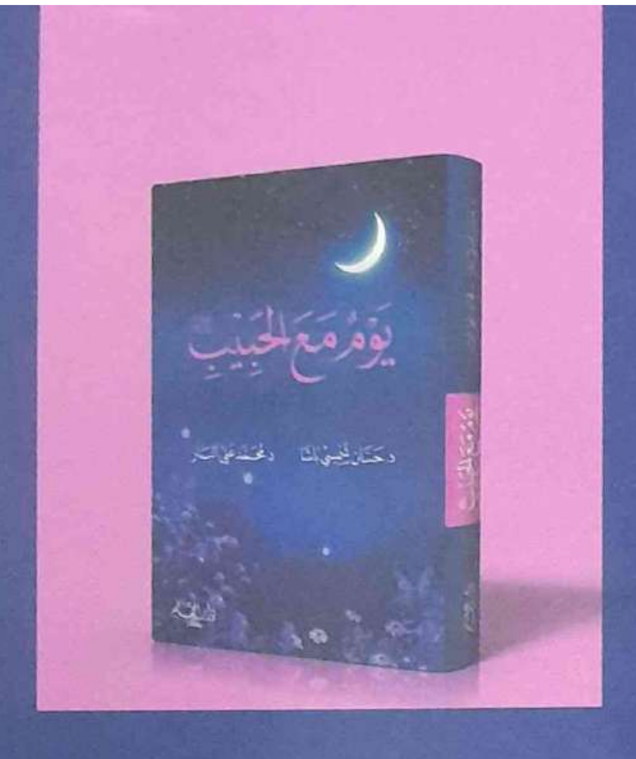
مع الحبيب ﷺ في نومه



الفصل الثامن

مع الحبيب ﷺ في الوقاية من الأمراض





- رافقنا الحبيب ﷺ في هذا الكتاب منذ استيقاظه في آخر الليل وحتى الليلة التالية.
- ماذا يفعل عند استيقاظه..وكيف يقضي نهاره وليله؟..
- صحبناه ﷺ في نومه ويقظته..
- في سواكه ووضوئه..
- في صلاته وأذكاره..
- في حركاته وسكناته..
- عشنا مع الحبيب ﷺ متبسماً ضاحكاً.. كما عشنا معه باكياً خاشعاً لله عزَّ وجلَّ.
- رافقناه في وصاياه الصحية وإرشاداته.. لنستقي من مشكاة الحبيب ﷺ ما ينفعنا في دنيانا وآخرتنا..

Email: kalam-sy@hotmail.com


ISBN 978-9933-29-312-3

تُطلب جميع كتبنا من:
دار القلم ـ دمشق هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٢٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣
الدار الشامية ـ بيروت هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١) ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزَّع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:
دار البشير ـ جدّة ٢١٤٦١ ص.ب: ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١

